Зелёный лучок — здоровья пучок! стр. 14

Здоровье Медицина Жизнь

# Айболит

№10 (616) 2020

16+

## От вируса едим шампиньоны

Новости медицины стр. 2

# На какой стороне вкуснее жевать

www.aybolit.ru

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 53995

Подписку можно оформить не выходя из дома на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

## Врач сказал отцу: «Живите с камушками, сколько проживёте...»

Многие люди спрашивают: удалять или нет желчный пузырь и как помочь себе народными средствами, если нельзя оперироваться по состоянию здоровья? Вот и моему отцу врач сказал, что у него слабое сердце, и посоветовал: живите, мол, с камушками, сколько проживете. Папе тогда было 79 лет. Мы воспользовались этим рецептом и не ошиблись. Как только папа начал пить этот настой, боли и страшные приступы сразу прекратились. Отец говорил, что заново на свет родился. Я сохранила тот рецепт. Отец прожил без боли еще 13 лет и умер от старости и сердечной недостаточности в 91 год.

Сбор готовила из 7 трав. Смешала по 1 ст. ложке цветков ромашки аптечной, листьев крапивы двудомной, плодов шиповника, веточек бессмертника, хвоща полевого, мяты перечной, спорыша (горца птичьего). Сбор залила 7 стаканами воды. Кипятила 10 минут на медленном огне. Процедила и хранила в холодильнике. Папа пил отвар в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Хочу заметить, что врачи против этих трав, говорят, что они желчегонные. Но с отцом ничего такого не случилось.

Если кто-то страдает гипертонией, то бессмертник можно заменить тысячелистником, вреда не будет. Не спешите удалять желчный пузырь, он вам еще пригодится! Попробуйте полечиться моим рецептом!

**Валентина Петровна Меженская, Алексеевка, Белгородская обл.**

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ЧЕСНОКА. ЭТО НЕ СПАСАЕТ ОТ КОРОНАВИРУСА, ЗАТО ВСЕХ ДЕРЖИТ НА НЕОБХОДИМОМ РАССТОЯНИИ.

### Полезно знать

● **Если нервы расшатались.** Мелко порубите 1 ст. ложку свежих листочков и стебельков мокрицы, залейте стаканом кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день и еще раз на ночь до улучшения состояния.

● **Для лечения катаракты.** Срежьте у свежего яблока верхушку, удалите сердцевину. Влейте туда мед, закройте верхушкой и дайте настояться двое суток. Выделившимся соком ежедневно закапывайте глаза — по капле в каждый глаз.

● **Луковое вино укрепит иммунитет.** В литровой банке смешайте стакан мелко нарезанного репчатого лука со 100 г жидкого меда, доверху залейте виноградным соком. Настаивайте 2 недели в темном месте, процедите. Принимайте по 30-50 г до еды каждый день, пока не закончится.

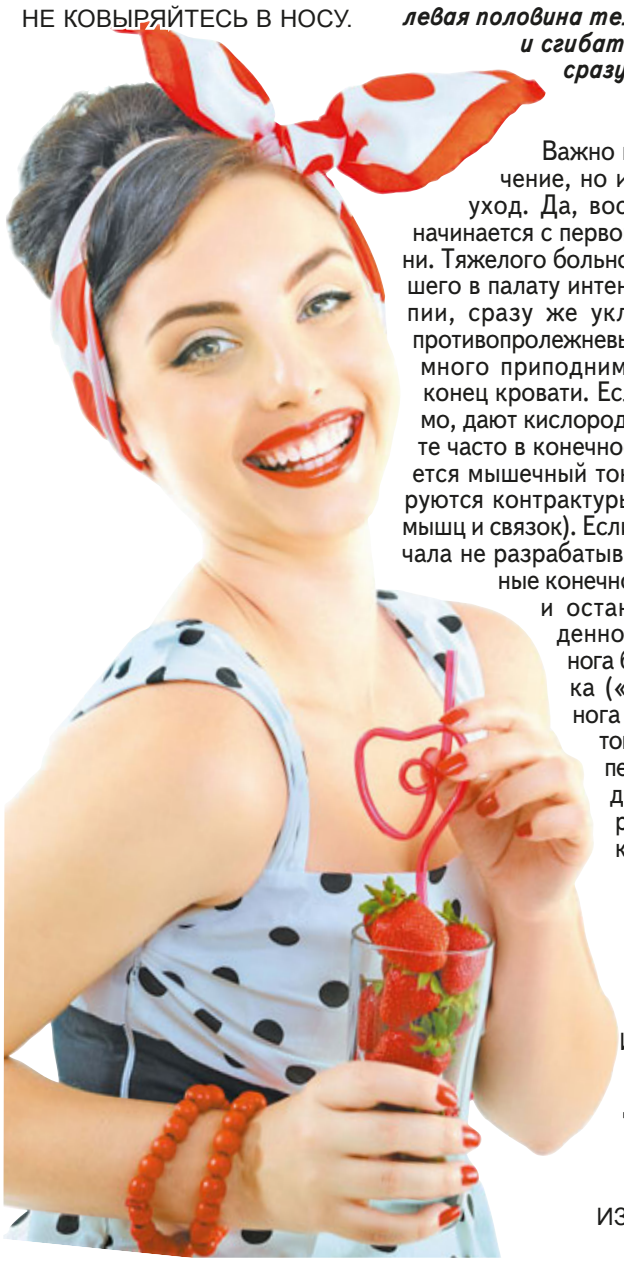
НАХОДЯСЬ НА УЛИЦЕ, СТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО РЕЖЕ ПРИКАСАТЬСЯ К ЛЮБЫМ ПОВЕРХНОСТЯМ. НЕ ТРИТЕ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ ГЛАЗА, НЕ КОВЫРЯЙТЕСЬ В НОСУ.

*Не упусти время* — *На приёме у невролога-реабилитолога*

# После инсульта...

***Мама попала с инсультом в больницу. У нее была парализована левая половина тела. Но врач сказал, что нужно поднимать руку и сгибать ногу с первого дня. Зачем больного человека сразу напрягать?***

**Мария, Татарстан**



Важно не только лечение, но и правильный уход. Да, восстановление начинается с первого дня болезни. Тяжелого больного, поступившего в палату интенсивной терапии, сразу же укладывают на противопролежневый матрас, немного приподнимая головной конец кровати. Если необходимо, дают кислород. При инсульте часто в конечностях повышается мышечный тонус и формируются контрактуры (стянутость мышц и связок). Если с самого начала не разрабатывать пораженные конечности, рука так и останется подведенной к груди, а нога будет как палка («рука просит, нога косит»). Поэтому врач ЛФК в первые же день-два обучает родственников, как правильно укладывать больную руку или ногу, разрабатывать конечности, а массажист показывает приемы массажа. Кстати, в каждой больнице висят плакаты с рекомендациями для родственников, которые ухаживают за больными. Пострадавшего нужно переворачивать на другой бок каждые полтора-два часа. Места вероятного образования пролежней надо подсушивать дезинфицирующим раствором (например, камфорным спиртом) и массажировать. Пролежни появляются очень быстро: иногда достаточно больному полежать неподвижно два-три часа.

Нужно обращать внимание на положение пораженной руки или ноги. Если они лежат неправильно, то потом из-за проблем с суставами человек не сможет свободно двигать конечностью. Как правильно? Рука должна быть немного на возвышении (под кисть желательно подложить подушечку), плечо тоже немного приподнято. Нога слегка согнута в коленном суставе, а стопа находится под прямым углом к голени. Кроме того, если постоянно переворачивать больного, не разовьются застойные явления в легких. Меняя положение, важно убедиться, что у пациента не нарушается глотание. Если в верхних дыхательных путях скапливается слизь, ее нужно аккуратно удалить (для этого предназначен специальный отсос). Это важно, чтобы предупредить бронхит, пневмонию и другие осложнения.

**И. Н. Скобелев, невролог, врач высшей категории**

### Цифры и факты

■ СТЕНКИ ЛЕВОЙ СЕРДЕЧНОЙ КАМЕРЫ У ЖЕНЩИН ТОНЬШЕ И ЭЛАСТИЧНЕЕ, ЧЕМ У МУЖЧИН, ПОЭТОМУ ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН МЕНЕЕ ОПАСНО.

■ БОЛЬШЕ ВСЕГО ИНСУЛИНА, КОТОРЫЙ ОТВЕЧАЕТ ЗА ПРЕВРАЩЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО САХАРА В ЖИР, ОРГАНИЗМ ВЫРАБАТЫВАЕТ В НОЧНОЕ ВРЕМЯ.

### Новости

#### На какой стороне жевать вкуснее

Исследователи заявили: есть не только леворукость, но и левоглазость, левоухость и даже левоногость. А еще, что левая часть носа гораздо чувствительнее правой, особенно у взрослых. То же самое происходит и с языком. У здорового взрослого человека на левой половине языка больше вкусовых сосочков, поэтому, если жевать на этой стороне, вся пища кажется вкуснее.

#### Шампиньоны защищают от рака груди

Ученые провели исследование, в ходе которого женщины, страдающие раком груди, каждый день добавляли в свой рацион шампиньоны. Результаты ошеломили: у пациенток затормозился рост опухолевых клеток. Ученые объяснили это тем, что грибы создают защитный барьер от бактерий и вирусов, которые провоцируют развитие воспалений, способствующих появлению рака.

#### Коронавирус — причина инсульта

Как сообщили российские ученые, коронавирус может серьезно навредить головному мозгу. Он провоцирует отмирание целых участков этого органа. У пожилых людей как осложнение может случиться инсульт или инфаркт. Причем причиной смертности от коронавируса, как правило, становится не сам COVID-19, а осложнения, которые он провоцирует. Тяжелее других инфекцию переносят люди с ожирением, имеющие сердечно-сосудистые заболевания, болезни органов дыхания, астму, сахарный диабет.

## Яблони в цвету

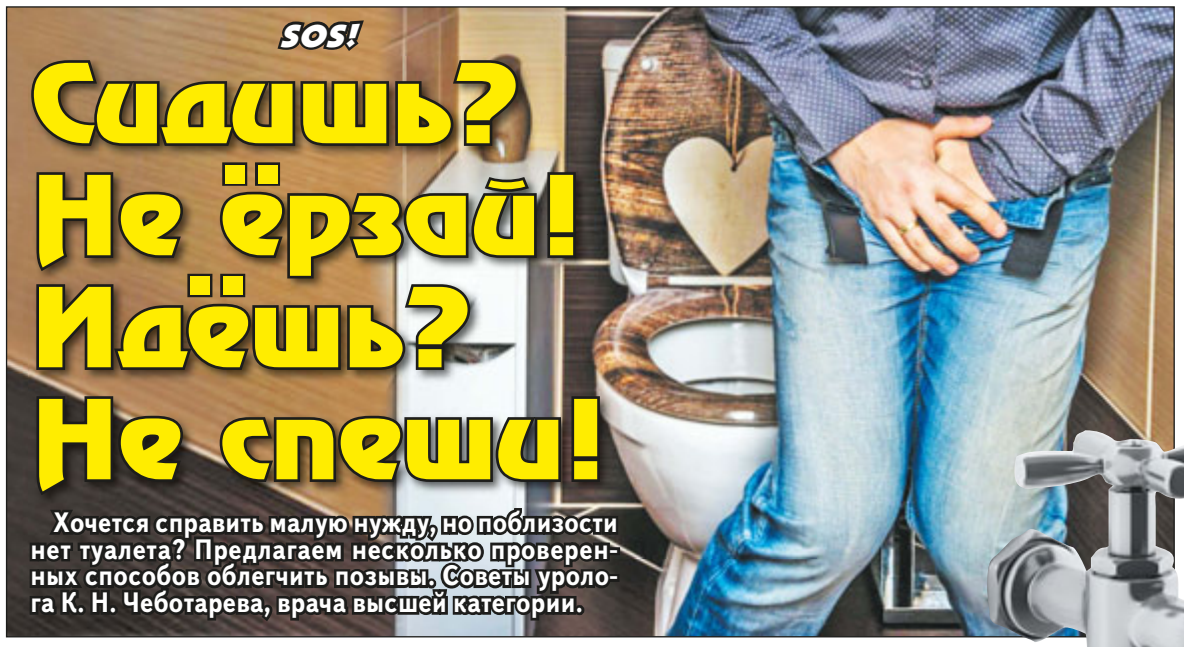
*** Нездоров желудок или кишечник?** Соберите яблоневый цвет. Высушите, измельчите. Залейте 100 г сырья 2 стаканами кипятка и кипятите 10 минут. Процедите. Принимайте охлажденным по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

*** При анемии.** Залейте 1 ст. ложку цвета яблони стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день после еды.

*** Простудились и кашляете?** Залейте 1 ст. ложку высушенного яблоневого цвета стаканом кипятка и кипятите под крышкой 10 минут, настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте так: детям — по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды, взрослым — по 1/2 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

*** Чтобы улучшить пищеварение,** цвет яблони залейте кипятком в пропорции 1:4 и кипятите 10 минут. Процедите и принимайте по 3 ст. ложки в день.

*** Хотите бросить курить?** Залейте 30 г яблоневого цвета 1,5 стакана кипятка и настаивайте 20 минут. Процедите и пейте по 2 ст. ложки 5 раз в день перед едой.



SOS!

# Сидишь? Не ёрзай! Идёшь? Не спеши!

**Хочется справить малую нужду, но поблизости нет туалета? Предлагаем несколько проверенных способов облегчить позывы. Советы уролога К. Н. Чеботарева, врача высшей категории.**

## Физические приемы

**Старайтесь почти не двигаться, чтобы не трястись и не дергаться.** Излишнее перемещение тела может оказать давление на мочевой пузырь и вызвать дискомфорт. Также не время бегать трусцой. Оставайтесь на месте, если уже сидите. Если окажетесь в удобном положении, сохраняйте его до тех пор, пока не почувствуете дискомфорт и вам не потребуется сменить позу. Не меняйте позу слишком резко, а также не совершайте мгновенных или внезапных движений. Если же приходится двигаться, делайте это как можно более плавно и грациозно.

**Ограничьте количество жидкости, которую пьете.** Пейте достаточно, чтобы поддерживать водный баланс, но не больше. Иначе вы просто увеличите нагрузку на мочевой пузырь. Мочевой пузырь может спокойно удерживать всего 350-450 мл мочи. Не прекращайте пить. Обезвоживание — это опасное состояние организма.

**Смените позу, чтобы не было давления на мочевой пузырь.** Возможно, вам придется сделать это несколько раз, пока будете терпеть. Различные положения тела могут снять некоторое давление с мочевого пузыря, благодаря чему ему будет проще удерживать мочу. Например:

* сядьте прямо или откиньтесь назад, если сидите. Наклоны вперед (особенно если на вас плотно сидят брюки) будут оказывать большее давление на мочевой пузырь;
* скрестите ноги, если стоите. Так вы почувствуете, что закрываете уретру;
* скрещивайте и раздвигайте ноги, если сидите. Эти движения ослабят давление на мочевой пузырь;
* поднимите верхнюю часть тела и выгните спину, но не напрягайте живот, — это может оказать давление на мочевой пузырь.

**Пукните, если это необходимо.** Скопление газа в кишечнике может давить на мочевой пузырь. Если облегчите это давление, выпустив газы, возможно, вы почувствуете себя комфортнее и сможете дольше терпеть. Но во время этого процесса можно потерять контроль над мочевым пузырем, поэтому не пытайтесь это делать, если чувствуете, что не сдержите мочу, когда будете пукать!

ЕСЛИ У ВАС СЛИШКОМ ЧАСТЫЕ ПОЗЫВЫ К МАЛОЙ НУЖДЕ ИЛИ СЛУЧАЕТСЯ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ, ПОМОГУТ ЛЕКАРСТВА, УПРАЖНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ.

**Согрейте тело и не попадайте под дождь.** Максимально согрейте себя. У многих людей позывы к малой нужде усиливаются, когда им (людям) холодно. Это явление называется холодовой диурез. Похожее состояние, т. е. сильное желание помочиться, возникает, когда входишь в прохладную или холодную воду. Несмотря на то что провокатором является холодная вода, прием теплой или горячей ванны тоже может вызвать погружной диурез. Поэтому вообще не заходите в воду.

СДЕРЖИВАНИЕ МОЧИ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ РЕФЛЮКС (ВОЗВРАЩЕНИЕ МОЧИ В ПОЧКИ). ЭТО В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИВОДИТ К ИНФЕКЦИИ МОЧЕПОЛОВЫХ ПУТЕЙ И ПОВРЕЖДЕНИЮ ПОЧЕК.

МОЖНО СО ВРЕМЕНЕМ НАТРЕНИРОВАТЬ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ ДОЛГО УДЕРЖИВАТЬ МОЧУ. НО ДАЖЕ С ТРЕНИРОВАННЫМ ПУЗЫРЕМ НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ СЕБЯ ТЕРПЕТЬ.

## Переключите внимание или отвлекитесь

* Вместо того чтобы сидеть и думать о том, как сильно хочется в туалет, сосредоточьтесь на дыхании, на ощущении солнца на лице или земли под ногами. Настройте разум на крики детей, играющих неподалеку. Некоторым помогает сжимание мышц, окружающих уретру (отверстие, через которое выходит моча). Для других это может оказать обратный эффект!

* Думайте о вещах, не связанных с мочеиспусканием. Простые и даже глупые приемы могут сделать свое дело. Попробуйте снова и снова считать в обратном порядке от 99. Или повторять имена всех знакомых вам людей.

* Старайтесь не думать о воде или дожде. Для вас это не лучший выбор.

* Постарайтесь не смеяться. Из-за смеха мышцы расслабятся и выпустят мочу наружу. Если вы часто не можете сдержать мочу во время смеха, даже когда ваш мочевой пузырь не полон, поговорите об этом со своим лечащим врачом. Возможно, причина в заболевании, связанном с недержанием мочи.

## Тренируйте мочевой пузырь

**Ведите дневник мочеиспускания около недели, чтобы выявить свои привычки.** В течение 3-7 дней отслеживайте, когда, что и в каком объеме вы пьете и когда и в каком количестве вы справляете малую нужду. Через несколько дней вы, скорее всего, начнете замечать четкие закономерности. В идеале надо использовать чашку для сбора мочи, чтобы каждый раз отмечать ее количество. Можно просто оценивать как «много», «средне» и «мало».

**Установите удобный график мочеиспускания.** Отследили, когда обычно справляете малую нужду? Для начала попробуйте настроить расписание так, чтобы мочиться каждые 2-2,5 часа в дневное время. Например, когда проснетесь (6.30), потом когда приедете на работу (9.00), затем прямо перед обедом (11.30)... Старайтесь придерживаться расписания. Ожидание в 5-15 минут поможет растянуть мочевой пузырь так, что со временем он сможет удерживать больше мочи. Однако, если вам совсем невмоготу, сходите в туалет раньше.

**Постепенно увеличивайте промежуток времени между перерывами на туалет.** Если мочеиспускания бывают каждые 2 часа, на следующей неделе переходите на 2 часа 15 минут, через неделю — на 2 часа 30 минут. Конечной целью должны быть походы в туалет каждые 3-4 часа. Как правило, взрослые люди справляют малую нужду именно каждые 3-4 часа. Но, возможно, это не ваш случай. Остановитесь, когда покажется, что вы достигли своего предела.

**Упражнения Кегеля помогут укрепить мышцы тазового дна.** Справляя малую нужду, заставьте себя остановить поток мочи, сократив мышцы. Это и есть мышцы тазового дна. Узнали, какие ощущения возникают при их сокращении? Теперь сможете делать упражнения Кегеля в другое время в течение дня: когда смотрите телесериал, работаете за столом, лежите на диване... Старайтесь выполнять их не меньше трех раз в день и не меньше 3-4 дней в неделю.

**Обсуждайте с лечащим врачом любые проблемы, связанные с работой мочевого пузыря.** Если по-прежнему часто бегаете в туалет, несмотря на тренировки, запишитесь на прием к терапевту или урологу. Если часто и срочно хочется справлять малую нужду, возможно, у вас гиперактивный мочевой пузырь. С этим можно справиться, внеся полезные изменения в свой образ жизни, например сбросить лишний вес, отказаться от сигарет и, возможно, принимать лекарства.

## Стихи наших читателей

### На дне колодца...

*В холодном сумраке колец*
*Колодец чистит мой отец:*
*Песок... вода... песок... вода...*
*Как тяжесть вечного труда.*
*Над непривычной пустотой*
*Я вверх тяну песок с водой*
*По полведра, да вот беда —*
*Слабеют руки иногда.*
*Я вижу: словно светлый луч,*
*Пробился новый чистый ключ...*
*Песок... Вода... Так без конца*
*На дне, у пятого кольца...*
*А между тем растет*
*быстрей*
*Песочница для сыновей*
*В том мире, где в свой*
*точный срок*
*Из капли жизнь течет*
*в песок.*

### Вернись домой, хозяюшка, вернись!...

*Скучает в будке Джек,*
*трехлетний пес,*
*Пережидая времена тугие:*
*Его хозяйка лечится*
*всерьез —*
*В палате интенсивной*
*терапии.*
*Набухли веки плачущих*
*небес,*
*Декабрьский дождь*
*устраивает пытки.*
*В тоске собачьей песик ждет*
*чудес,*
*Шаги услышав около калитки.*
*Нельзя, чтоб рано обрывалась*
*жизнь,*
*Всем тяжко в аномалии*
*погодной.*
*Вернись домой, хозяюшка,*
*вернись!*
*Тебя ведь ждет не только*
*пес голодный.*

**Наталья Мишина, логопед, Брянск**

***На приёме у терапевта***

# Все пугают, что со временем я стану гипертоником...

***Мне 54 года. Сколько себя помню, страдаю от пониженного давления. Но все пугают, что со временем стану гипертоником. Это так?***

**Ольга Захаровна Вахрушева, Курганская обл.**

Не все гипотоники превращаются в гипертоников. Если не страдаете от повышенного давления до сих пор, шансы сохранить его в норме высокие. В этом поможет здоровый образ жизни. Надо следить за массой тела и, если она избыточная, — худеть. Каждый лишний килограмм повышает давление на один миллиметр ртутного столба. Ограничьте потребление соли — не больше пяти-шести граммов в сутки, учитывая ту, которая содержится в готовых продуктах. Ежедневно съедайте не менее 500 г свежих овощей и фруктов: они содержат ионы магния и калия, снижающие давление.

Чтобы не страдали сосуды, избегайте тех, кто курит в вашем присутствии. Не увлекайтесь алкоголем: женщинам рекомендуется небольшой бокал красного сухого вина в день.

Регулярно давайте себе физическую нагрузку — не десятиминутную утреннюю зарядку, а 30-40-минутные занятия минимум три раза в неделю. Выбирайте то, что нравится: ходите пешком в хорошем темпе, катайтесь на велосипеде, плавайте... Занятия полезно чередовать: сегодня гуляете, завтра идете в бассейн. Это улучшает обмен веществ в мышцах и, как следствие, снижается давление. А еще укрепит кости, это важно для женщин после 50 лет, у которых с наступлением менопаузы нарушается обмен кальция.

ЕСЛИ ПОЖИЛЫМ ГИПЕРТОНИКАМ СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ ДО 150/90 ММ РТ. СТ., РИСК КРИЗОВ СНИЖАЕТСЯ.

# Вдруг резко падает давление... Как избежать тяжёлых кризов?

***Мама перенесла несколько тяжелых кризов. Отец тоже болеет, ежедневно принимает таблетки от гипертонии. Но часто бывает, что, несмотря на лечение, у родителей хватает сердце, падает давление... Как избежать такой ситуации?***

**Татьяна Савельевна Лялина, Керчь**

Пожилым пациентам лучше подбирать лекарство, которое будет действовать 12, а то и 24 часа. Ведь удобно принять одну-две таблетки или комбинированное средство (два препарата в одном). Гипертонию у стариков терапевты стараются лечить более деликатно. Но, к сожалению, иногда можно услышать и такое: если бабушке 80 лет, то к ее возрасту нужно прибавить 100, это и будет верхним показателем нормального давления. Это неправильно. Исследования показали: если пожилым гипертоникам снизить давление до 150 на 90, то риск осложнений гипертонической болезни, в частности инфаркта, инсульта, а также риск смерти уменьшается.

Я не оговорился, когда сказал о показателе 150 на 90 вместо рекомендованного уровня артериального давления 140 на 90. У пожилых людей с возрастом расстраивается регуляция мозгового кровообращения. Если давление снизить до стандартных показателей, может возникнуть нарушение кровотока, а это грозит развитием инсульта.

ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ ПОСЛЕ ПРОСМОТРА НОВОСТЕЙ, ВКЛЮЧАЙТЕ ФИЛЬМЫ УЖАСОВ.

***Сам себе доктор***

При варикозном расширении вен. Смешайте по 1 стакану сока репчатого лука (желательно белого, но не синего!) и меда. Настаивайте смесь 3 дня при комнатной температуре, а затем 10 дней в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. А на ночь на проблемные места делайте компресс из свежей или распаренной полыни, смешанной с простоквашей. Если болезнь началась недавно, то синяя сетка мелких вен исчезнет через 3 месяца.

***Пригодится***

ЧТОБЫ отсрочить развитие варикозной болезни, поддерживайте здоровый вес. Избыточные килограммы серьезно увеличивают риск варикозного расширения вен и ухудшают их внешний вид.

НОСИТЕ компрессионные чулки, если приходится работать стоя. Или делайте перерывы, чтобы присесть. Поднимайте ноги при первой возможности.

СТАРАЙТЕСЬ не сидеть подолгу. Регулярные физические упражнения улучшают кровообращение и здоровье вен.

РЕГУЛЯРНО пользуйтесь венотониками. Они помогут снять застойные явления в венозном русле, уменьшат отеки и болевые проявления, укрепят сосудистую стенку.

# Чулки лучше бинтов?

***При варикозе***

***Недавно прошел курс склеротерапии (4 этапа, по 1 этапу в неделю). Все это время постоянно носил бинты или чулки. И теперь их надо носить не снимая? И еще, как подбирать компрессионные чулки?***

**С. И. Скрипник, Ростовская обл.**

### ЧУЛКИ УДОБНЕЕ

Они равномерно растягиваются, не сворачиваются в клубки и не слетают. Если носить компрессионный трикотаж в течение 4 недель, никакого вреда здоровью не будет. Как выбрать компрессионные чулки? Посоветуйтесь с флебологом. В зависимости от степени заболевания врач подберет изделие подходящего класса. Чулки могут оказывать как лечебный, так и профилактический эффект. Чулки профилактического типа 1-го класса (компрессия 18-22 мм рт. ст.) применяются, если есть ощущение тяжести в ногах, частые отеки, а еще при беременности и варикозной болезни в начальной стадии. Компрессионные чулки 2-4 класса (компрессия 23 мм рт. ст. и более) — лечебные. Покупать компрессионные чулки надо только в аптеке. И смотрите на гарантийный срок изделия.

### ЕЩЕ ОДНА ДЕТАЛЬ...

Хорошие компрессионные чулки вяжут по бесшовной технологии. Важнейшим признаком высокого качества компрессионного изделия является указание стандарта RAL (иногда могут встречаться надписи QualitymarkRAL и RAL-GZ 387). Чулки без такой маркировки покупать не стоит. Они не гарантируют прочность.

### СМОТРИМ НА УПАКОВКУ

Учтите, что медицинский трикотаж содержит нить двойного плетения, сделан из натурального (каучук, хлопок) или синтетического материала. При беременности выбирать надо изделия с натуральной нитью. На упаковке колготок обязательно должна быть надпись Oko-Tex-Standard 100. Она подтверждает факт изготовления изделия из экологически чистых материалов, которые абсолютно безвредны.

**P. S.** Если вам предстоит долгое путешествие автобусом или самолетом, не забудьте надеть компрессионные чулки. Провести 5-10 часов в сидячем положении — это большая нагрузка на нижние конечности.

***Есть такая болезнь***

# Голова тяжёлая...

**«Пучковая» головная боль (также ее называют кластерной) чаще встречается у мужчин в среднем и пожилом возрасте.**

Симптомы. Боль сверлит голову, чаще в области одного глаза и виска. Из-за сильной боли человек полностью выпадает из активной жизни. Боль может длиться от 15 минут до 3 часов.

Как протекает. Развивается быстро. Как правило, возникает в определенный промежуток времени, несколько недель в году.

Что беспокоит еще, кроме боли. Покраснение лица, слезотечение из одного глаза. Также может появиться заложенность или выделения из носа.

Что провоцирует. Прием нитроглицерина или других сосудорасширяющих средств, употребление крепкого алкоголя, курение.

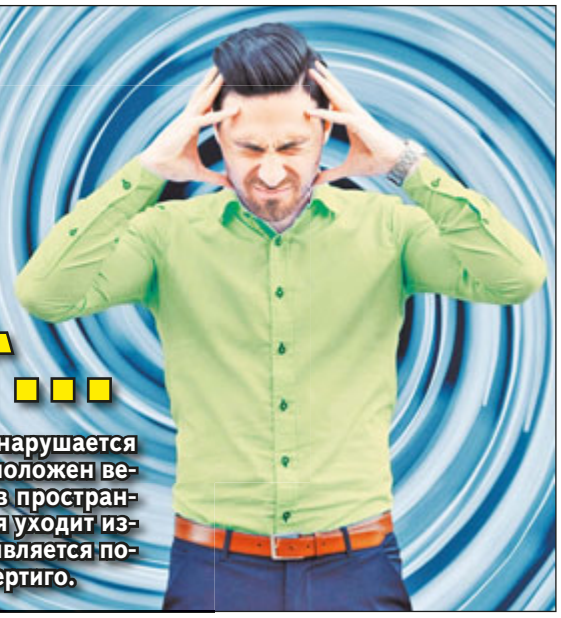
Как лечиться. Обычные обезболивающие в этой ситуации могут не помочь, поэтому лучше показаться врачу или вызвать скорую помощь. Иногда приступы пучковой боли устраняют с помощью противомигренозных препаратов — триптанов и ингаляций кислорода. В тяжелых случаях делают уколы стероидных гормонов.

Что поможет. После обследования могут быть назначены препараты лития, сосудистые средства (например, верапамил), стероидные гормоны. Иногда требуется небольшое хирургическое вмешательство.

**З. Л. Носкина, терапевт, врач II категории**

Ищем причину

# Земля уходит из-под ног...



**Чаще всего головокружение возникает, когда нарушается связь между мозгом и внутренним ухом, где расположен вестибулярный аппарат. Мозг теряет ориентацию в пространстве, из-за чего возникает ощущение, будто земля уходит из-под ног. В медицине это состояние, если оно проявляется постоянно, а не время от времени, носит название вертиго.**

## Самая безобидная причина — возраст

С годами ослабевают зрение и слух. Ухудшается работа суставов. Теряют эластичность кожа и мышцы. В результате человек становится менее устойчивым. У 65-летних головокружение возникает лишь в 2 раза чаще, чем у молодых, а после 75 лет — в 4-5 раз чаще.

Возрастные потери равновесия неприятны, но естественны. А вот внезапное головокружение у молодых может быть совсем небезобидным. Так проявляется обычная метеочувствительность: меняется сосудистый тонус и кровенаполнение сосудов. Это может быть от приема некоторых антибиотиков и антидепрессантов. Время от времени земля уходит из-под ног и у людей, страдающих от тревожных расстройств, недосыпа и усталости. Успокоительные лекарства, достаточный сон и отдых, свежий воздух, витамины могут снять неприятный симптом. Но если голова кружится часто, не стоит это списывать на изменение погоды или напряженный рабочий ритм. Пора серьезно заняться своим здоровьем.

## Шейный остеохондроз

**Симптомы:** голова кружится после сна и быстрых движений шеей, слабость, звон или шум в голове. Скачет давление, ухудшается зрение или слух. Появились трудности с концентрацией внимания, бессонница, боль в предплечье, а еще онемение, жжение и покалывание в руках.

С годами межпозвоночные диски шейного отдела — хрящевые прокладки между позвонками — теряют часть естественной влаги, усыхают, сдавливаются, становятся более жесткими и менее подвижными. Иногда при этом происходит защемление нервных корешков, отходящих от спинного мозга, и тогда шею может заклинить, появляется резкая боль. Сосуды, питающие головной мозг, тоже оказываются сдавлены. Мозг «задыхается», начинается приступ дезориентации — отсюда и головокружение. У одних людей остеохондроз дает себя знать раньше, у других позже, но избежать старения никому не удается. Если ваш образ жизни не назовешь активным, диски из соединительной ткани будут стареть быстрее.

**Что делать?** Пройдите рентген, компьютерную томографию, УЗИ сосудов шеи. Эти исследования помогут прояснить картину. Полное излечение шейного остеохондроза маловероятно, особенно в пожилом возрасте, но вы можете замедлить и остановить разрушительные процессы в позвоночнике. На ранних стадиях полезно регулярно плавать, обязательно погружать лицо и шею под воду с выдохом в воду. Вес погруженного в воду тела уменьшается в 12 раз, в результате с позвоночника и суставов снимается нагрузка.

**Головокружение — одна из самых частых жалоб пожилых людей. В 65 и старше головокружение испытывают 30% людей, в возрасте 85 лет и старше — 50%.**

При острой боли, связанной с остеохондрозом, как правило, назначают анальгин и баралгин. В запущенных случаях делают новокаиновую блокаду. Инъекция вводится прямо в спинной мозг. Ее делают опытные специалисты. Это быстро поднимает пациента на ноги. Но такой метод относится к категории скорой помощи — он хорошо снимает лишь симптомы.

## Не хватает железа

**Симптомы:** головокружение, иногда потеря сознания, которому предшествуют головная боль, вялость, одышка, учащенный пульс, мушки перед глазами, сухость во рту. Искаженное восприятие вкусов и запахов. Проблемы с волосами, кожей, ногтями.

Когда не хватает железа и низкий гемоглобин, кровь не может переносить достаточное количество кислорода. Организм испытывает кислородное голодание. Чтобы компенсировать нехватку кислорода, кровеносные сосуды расширяются больше необходимого, возникает головокружение.

Другой причиной может стать избыточная потеря железа организмом при обильных кровотечениях, например, когда нездоров пищеварительный тракт, есть язвенные процессы, полипы. Носовые кровотечения, глисты, обильные менструации тоже причина анемии. Потеря железа встречается при частых ОРВИ, поскольку вирусы и бактерии используют железо для своей жизнедеятельности.

**Что делать?** Нередко железодефицитную анемию выявляют при сдаче анализа крови по другому поводу. Лечат ее препаратами железа. Цель лечения — устранить дефицит железа в организме, а не нормализовать уровень гемоглобина. Поэтому срок лечения длительный — не менее трех месяцев. В рационе питания должны быть печень, язык, мясо кролика, говядина, рыба. Они улучшают всасывание железа из фруктов и овощей, если употреблять их одновременно. Однако, сколько бы мы ни ели мяса, в кровь из него за сутки попадет всего 2,5 мг железа. А из железосодержащих препаратов всасывается в 15-20 раз больше. Поэтому с помощью одной только диеты с анемией не справиться.

## Вегетососудистая дистония

**Симптомы:** головокружение, апатия, сонливость, подавленное настроение, головные боли, подташнивание, снижение памяти и внимания.

Вегетативная нервная система побуждает сердце активнее работать в ответ на физическую нагрузку или стресс. Причиной сбоев могут быть переутомление, гормональные перестройки, травмы головы, наконец, доставшаяся в наследство слабая нервная система.

**При головокружении кто-то жалуется на вращения предметов вокруг себя, кого-то шатает во время ходьбы.**

**Что делать?** Задача психиатра — вытащить из подсознания человека его страхи, комплексы и неврозы и научиться ими управлять. Кроме того, врач учит правильно дышать, например, неглубоко вдыхая на счет «раз» и глубоко выдыхая на счет «два, три», при вдохе выпячивая, а при выдохе втягивая живот. Такое дыхание улучшает кровоснабжение легких и сердца и снимает внутреннее напряжение. Еще важны здоровый сон, прогулки на свежем воздухе, отказ от алкоголя и курения, частого просмотра телевизора и регулярные физические упражнения. Важно подобрать посильную нагрузку, чтобы организм не перенапрягался, а получал от физической активности удовольствие. А после занятий — контрастный душ. Он тренирует сосуды и закаляет нервы.

## Мерцательная аритмия

**Симптомы:** головокружение, ощущение замирания или, наоборот, резких толчков сердца, одышка, потеря сознания.

Мерцательная аритмия — нарушение сердечных ритмов. В норме частота сердечных сокращений составляет 60-80 ударов в минуту. При аритмии она увеличивается или уменьшается (сердце работает с отклонениями то в одну, то в другую сторону). Головокружение при аритмии возникает при рассогласованной работе миокарда и недостаточной перекачке артериальной крови к головному мозгу. В результате человек теряет равновесие. Мерцательная аритмия опасна застоем крови, в результате в камерах сердца образуются сгустки. Если мелкие сгустки тромба отрываются и с током крови попадают в коронарные сосуды, возникает инфаркт. Или кардиоэмболический инсульт, если смертоносная «пуля» достигает сонной артерии.

**Что делать?** Если был хотя бы один из симптомов, срочно сделайте ЭКГ. Неважно, сердце «скачет» сутки напролет или успокаивается через минуту. Важно другое: сама по себе аритмия не прекратится, поэтому надо начинать лечение, и чем быстрее, тем лучше. Для выяснения вида аритмии кроме ЭКГ делают холтеровское суточное мониторирование: к поясу человека на сутки прикрепляют специальный аппарат, а потом с него снимают показания. Также можно сделать и нагрузочные пробы, они покажут реакцию миокарда на физические нагрузки.

До недавнего времени самым эффективным методом лечения аритмии считалась хирургическая операция, во время которой прижигается участок патологической активности сердца. Практика показывает: у пожилых больных эта процедура не всегда дает положительный эффект. Ритмы сердца все равно сбиваются, вынуждая вновь и вновь ложиться на операцию. Но недавно появились антикоагулянты — прямые ингибиторы тромбина. Они блокируют действие тромбина, который участвует в процессе свертывания крови. В отличие от антагонистов витамина К эти новые более эффективные препараты не требуют постоянного контроля показателей крови.

**Р. М. Онисимова, терапевт, врач высшей категории**

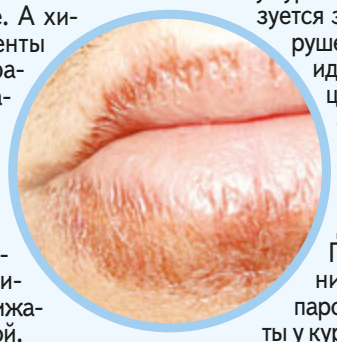
*Для тех, кто курит*

# От хейлита до рака

**ПЕРВЫЕ ЗВОНОЧКИ ТОГО, ЧТО ОТ КУРЕНИЯ НАЧИНАЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ.**

## Язвочки на слизистой

Слизистая оболочка рта реагирует на химическое раздражение дымом. Когда вы его вдыхаете, дым поднимается вверх, к нёбу, на котором появляется сначала беловатый налет. Его можно заметить разве что при осмотре у стоматолога. Никакого неудобства или боли при этом человек не чувствует. Но со временем он начинает замечать, что во рту стали плохо заживать ранки. Дело в том, что при курении горячий дым раздражает слизистую, обжигает ее. А химические компоненты дыма мешают образованию обеззараживающего полость рта фермента — лизоцима. Так что любая инфекция развивается легче. Нарушается и обмен витамина А, что также снижает защиту слизистой.



Под воздействием табачного дыма расширяются протоки слюнных желез, которые усиленно вырабатывают недостающую слюну. Если человек продолжает курить, на слизистой появляются плотноватые бугристые образования, похожие на бородавки. Их иногда можно нащупать языком, хотя нёбо и само по себе негладкое.

## Лейкоплакия нёба — рак

У злостных курильщиков может развиться никотиновая лейкоплакия нёба. Ее симптомы: слизистая становится очень сухой, на язвочках меньше задерживается слюны. Слизистая не обновляется. Если не лечить это заболевание (начинать надо с отказа от курения), может развиться рак слизистой рта. Если же пациент отказывается от сигарет, даже запущенная лейкоплакия быстро проходит. Помогают также витамины А и Е в таблетках или капсулах. Полезно делать аппликации витамина А в масле, полоскать рот отваром зверобоя, календулы, соком подорожника.

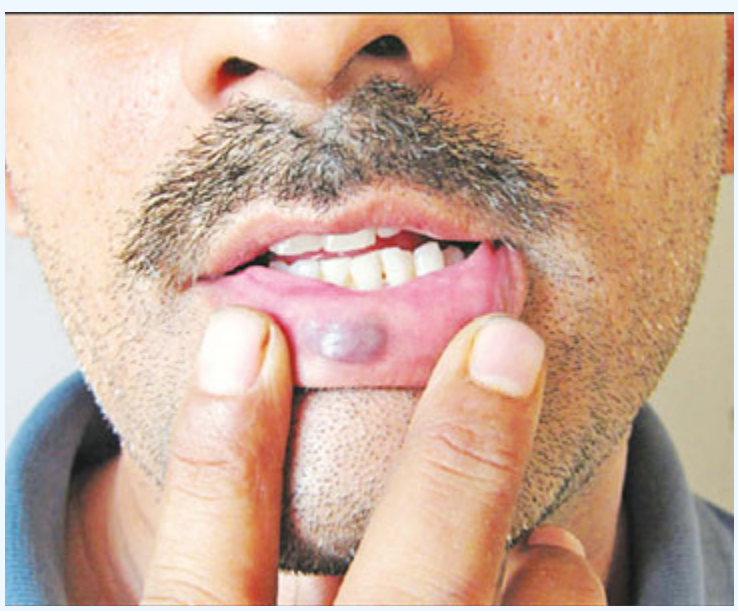
## Десны становятся проблемными

Из-за уменьшения выделения слюны у курильщиков чаще образуется зубной налет. Разрушение зубов и десен идет быстрее. Ситуацию ухудшает спазм сосудов слизистой рта и нарушение кровоснабжения зубной ткани. Так действует никотин. Гнойные воспаления в полости рта, пародонтиты, гингивиты у курильщиков лечатся дольше, чем у некурящих.

## Трещинки на губах

У курильщиков на красной кайме губ часто бывает хроническая травма. Она наносится краем сигареты. Кожа в одном и том же месте постоянно раздражена. Бывает, что сигарету докуривают до самого кончика. При этом обжигают кожу и слизистую. Добавьте к этому привычку зимой облизывать губы. В итоге воспаляется красная кайма губ (хейлит). Все это требует лечения у специалиста. И отказа от курения.

**О. П. Рогаль, онколог, врач высшей категории**



### Трещины на пятках?

■ ОТВАРИТЕ КАРТОФЕЛЬ И ПРОГРЕЙТЕ В ЭТОМ ОТВАРЕ СТУПНИ. ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ ОБМОЙТЕ ВОДОЙ И СМАЖЬТЕ ПЯТКИ КАСТОРОВЫМ МАСЛОМ.

■ ИЗМЕЛЬЧИТЕ В КАШИЦУ ПЕРЬЯ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ НА НОЧЬ КАК КОМПРЕСС.

*Такая история*

## *У соседки радость — сын подарил ей внука...*

Первый внук! А уж какая радость у его строгого отца — первый правнук! И головная боль: как же мальчонку наречь? Хочется ж так... прям эдак, и чтоб не как у всех, и чтоб не очень с переподвыподвертом.

— Не... Витькой в честь меня не назовут, — горюнится прадед, который всю жизнь дул горькую.

— Славиком назовем, — говорит довольный папаша.

— Вот еще, Славиком! Как дурачка из соседнего дома, — встрепенулась бабушка.

— Леонидом, может? — робко вставила слово молодая мать.

Все промолчали.

— А давайте назовем его Лев, Лева, Левушка... И ласково, и мужественно, — предложила бабушка.

На том и порешили. Прадедушка, изрядно наотмечавшись, пускал блаженные пузыри у себя на топчане. О том, что новорожденный обрел имя, он узнал к вечеру следующего дня, когда ему показали свидетельство о рождении.

— Лев! Левка! Правильное имя, хорошее! Свояка так звали. Золотой был мужик! Бывалоча, выйдет из тюрьмы — гуляем неделю, а то и больше, пока опять не сядет.

И глаза старика заблестели радостными пьяненькими слезами...

**Ольга, Екатеринбург**

# Бадан-целитель

**При дизентерии.** Залейте 1 ст. ложку корневищ бадана стаканом кипятка. Держите на водяной бане 30 минут, охладите при комнатной температуре 10 минут, профильтруйте. Принимайте по 1-2 ст. ложки перед едой 3 раза в день.

**Простудились?** Залейте 40 г мелко порезанного корня растения 100 г водки или спирта. Плотно закройте стеклянную посуду и на 10 дней поставьте в темное место. После настойку процедите и пейте при простуде по 30 капель средства на стакан воды 3 раза в день.

**При артритах, артрозах и периартритах.** Поместите 50 г измельченных корней в темную бутылку и залейте 400 мл 70% спирта. Настаивайте в темном месте 30 дней, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 10-15 капель 2 раза в день за 30 минут до еды. Эту же настойку можно использовать и для растираний.

**Для быстрого заживления ран.** Измельчите корень бадана в порошок. Присыпьте им раны, язвы и заживающие ожоги и оставьте так на несколько часов. Можно делать также компрессы из порошка. Разведите его водой до состояния густой сметаны. Нанесите на больное место, прикройте марлей и зафиксируйте бинтом.

**Воспалились придатки?** Залейте 3 ст. ложки измельченных корней бадана стаканом кипятка. Держите под крышкой на маленьком огне 25 минут. Принимайте по глотку несколько раз в сутки.

**Замучили прыщи?** Залейте 1 ст. ложку цветков бадана 1/2 стакана водки. Настаивайте в темном месте неделю. Процедите, перелейте в бутылку из темного стекла. Делайте примочки 2 раза в неделю по 15 минут. Смывайте проточной водой.

**Р. S.** Принимать снадобья из бадана противопоказано при тахикардии (учащает сердцебиение), хронических запорах, повышенной свертываемости крови. Категорически запрещено использовать зеленые листья. Они, в отличие от корневища, ядовиты.

**Николай Иванович Соломатин, травник, Батайск**

### Начинаете лысеть?

ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ? СМЕШАЙТЕ СОКИ ОГУРЦА И МОРКОВИ (1:1). ВТИРАЙТЕ В ВОЛОСИСТУЮ ЧАСТЬ ГОЛОВЫ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ. УТЕПЛИТЕ ПЛАТКОМ И ОСТАВЬТЕ НА ЧАС. СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

# Капли от аллергии

**Люди, страдающие аллергией на пыльцу цветущих растений, жалуются, что глаза покраснели, слезятся, веки отекли и зудят... На вопросы читателей отвечает врач-аллерголог Ирина Васильевна Алексеева.**

***— Почему такие муки?***

— Аллергический конъюнктивит — это не совсем воспаление, а, скорее, реакция организма на аллерген. В ответ на попадание вещества, которое организм принял за опасного врага и изо всех сил пытается избавиться от него, веки отекают, в глазу расширяются сосуды. Главное лечение — избавиться от аллергена или хотя бы свести к минимуму его воздействие.

**Глазные капли от аллергии нельзя применять долго. Они могут вызвать глаукому.**

***— Как? Ведь даже в квартире от пыльцы не скрыться!***

— Избежать опасной встречи часто невозможно. Не у всех получается уехать на пару месяцев в безопасный регион. Помогут препараты — глазные капли, которые надо закапывать за месяц до начала и весь период цветения. Это могут быть «Визин алерджи» и классические «Аллергодил» и «Октилия». Эти капли не обладают побочным действием, как тяжелая артиллерия — кортикостероиды типа дексаметазона. Он быстро снимает симптомы аллергии, но долго его принимать нельзя.

***— Почему?***

— Если применять гормональные капли слишком долго (речь идет об «Офтан дексаметазоне», дексаметазоне, «Максидексе»), то они могут вызвать опасные осложнения, угрожающие слепотой. Помню пациента, 25-летнего парня, который пришел с жалобами на то, что периодически краснеют глаза, особенно весной. А главное — он стал хуже видеть. После обследования оказалось, что у него на одном глазу вторая, а на другом — третья стадия глаукомы. Откуда? Оказалось, молодой человек лечился каплями из группы кортикостероидов, которые ему несколько лет назад назначил офтальмолог, чтобы снять симптомы аллергического конъюнктивита. С тех пор каждый раз, когда глаза начинали чесаться и краснеть, парень закапывал эти капли. Вместо трех недель иногда лечение растягивалось на пару месяцев. Результат печальный — так называемая стероидная глаукома.

***— Как долго можно использовать глазные капли?***

— Запомните: кортикостероиды длительно и бесконтрольно применять нельзя, они могут привести к глаукоме. Офтальмологи рекомендуют использовать другие лекарства для лечения аллергических конъюнктивитов. Если это тяжелая форма аллергии, подключаются аллергологи, назначаются системные препараты.

***— Как еще облегчить состояние аллергика?***

— Вернувшись домой, надо промыть глаза холодной проточной водой и закапать капли, назначенные врачом. Симптомы аллергии облегчают прохладные влажные примочки с водой или чаем без добавок. Есть и специальные косметические подушечки. Их держат в морозилке, а затем, согрев до комфортной температуры, прикладывают к глазам. Такие компрессы хорошо снимают отеки.

***— Что делать, если глаза на ветру просто слезятся?***

— Закапывать капли «искусственная слеза».

## «Горчичник» из хрена греет отлично. Рекомендую

Хочу поделиться рецептом «горчичников» из хрена. Готовить их просто: свеженатертую кашицу корня хрена нанесите слоем на хлопчатобумажную ткань и приложите к больному месту при болях в суставах (подагра, ревматизм), мышечных и невралгических болях. Греет отлично! Летом можно использовать зеленый лист хрена (немолодой). Опустите его в горячую воду секунд на 30, чуть-чуть остудите и приложите к больному месту. Тепло укутайте и держите столько, сколько вытерпите. Утром на коже можно увидеть белые следы. Не пугайтесь — это хороший знак, значит, лишние соли из суставов начали вытягиваться. Но чтобы добиться результата, надо сделать хотя бы 10 таких компрессов.

**И. Н. Епифанцев, Ульяновск**

## Как наша баба Люда запор лечит

Был период, когда я страдал запорами и никак не мог от этого избавиться. Обратился к бабе Люде, которая врачует всю нашу деревню. Она сделала настой бузины. И хотите верьте, хотите нет — запор как рукой сняло! Рецепт такой. Надо залить 2 чайн. ложки сушеных ягод бузины стаканом охлажденной до комнатной температуры кипяченой воды, настоять не менее 12 часов, процедить. Принимать надо теплым по 1/2 стакана 1 раз в день до улучшения состояния.

**Виктор Павлович Жичишкин, Тамбовская обл.**

## Умные мысли

■ СЧАСТЬЕ — ЭТО СВОЙСТВО ХАРАКТЕРА. КТО-ТО ЕГО ВСЕ ВРЕМЯ ЖДЕТ, КТО-ТО ИЩЕТ, А КТО-ТО ПОВСЮДУ НАХОДИТ.

■ НЕСЧАСТЕН НЕ ТОТ, У КОГО ЧЕГО-ТО НЕТ, А ТОТ, КТО ХОЧЕТ ВСЕ.

## Пригодится

ЧТОБЫ снять нервное напряжение, усталость, вечером руку (от локтя до ладони) подставьте под струю холодной воды.

ПРИ диабете. Залейте в термосе 1 ст. ложку полыни стаканом кипятка и оставьте на ночь. Затем процедите и пейте каждое утро натощак по 1/3 стакана. Курс лечения — 10-15 дней.

КАК залечить трофические язвы. В 500 г пропущенных через мясорубку молодых иголок хвои добавьте 500 г сахара или меда и 10 г соли. Настаивайте 2 недели и смазывайте больные места.

ОТ шпор на ногах — красный перец. В носок под пятку насыпьте щепотку красного молотого перца и ходите так целый день. Уже после первого дня станет легче, а через 2 недели боль вообще пройдет.

***Ещё та проблема***

# Стали побаливать колени, как у мамы

***Мне 50 лет. В последнее время начали побаливать колени. У мамы запущенный артроз: она ходит с палочкой. Боюсь, что суставы будут болеть и у меня. Как предупредить болезнь?***

**Римма Артуровна Варосян, Ереван**

### Нужно поскорее обратиться к врачу

Чем раньше поставят диагноз и назначат лечение, тем лучше. Появление боли в коленях может быть признаком начинающегося остеоартроза. Когда ухудшается микроциркуляция крови, хрящ получает меньше питательных веществ, строительного материала. Из-за нарушения питания возникает воспаление и начинается разрушение молекул, из которых состоит хрящ, — возникает боль. Вначале она появляется вроде бы на пустом месте: человек посидел, затем резко поднялся и почувствовал дискомфорт. Или после сна нужно некоторое время, чтобы «расходиться». Подвигался, давление в суставе восстанавливается — и боль проходит. Со временем такие эпизоды повторяются все чаще. Потом сустав начинает болеть и в покое, появляются ночные боли. Врач должен осмотреть вас и поставить предварительный диагноз.

### Как подтверждается диагноз

С помощью рентгена, УЗИ, МРТ, артроскопии. Осмотр с помощью артроскопа сегодня считается золотым стандартом диагностики. Специалист вводит внутрь сустава через прокол небольшие инструменты с миниатюрной видеокамерой и определяет его состояние. Этот метод позволяет поставить стопроцентно достоверный диагноз, особенно когда не совпадают результаты, например, рентгена с заключениями УЗИ или МРТ.

### С чего начинается лечение?

Единого рецепта нет. С этой болезнью нельзя справиться только таблетками. Лечить надо не артроз, а человека, учитывая факторы, которые привели к заболеванию. Важно обратиться к врачу не поздно, когда уже нужна замена изношенного сустава, а при первых болевых ощущениях, чтобы приостановить разрушение хряща.

***На приёме у ревматолога***

### Почему повреждается хрящевая ткань?

Люди много сидят или стоят на работе в одной позе, поднимают тяжести, имеют лишний вес, а это все нагружает суставы. Сказываются давние и свежие травмы, имеет значение наследственная предрасположенность. Не на пользу хрящам и костям возраст: они стареют вместе со всем организмом. К сожалению, лечение не восстановит поврежденный хрящ, а лишь приостановит его дальнейшее разрушение. На первом этапе поможет лечебная физкультура в комплексе с медикаментами. Упражнения подбираются индивидуально, выполнять их придется ежедневно.

**С. И. Расулов, врач-ревматолог**

## Процедурная

**Прихватило спину? Помогут такие растирки.** Смешайте по 1 флакону тройного одеколона и йода (10 мл) и 10 растолченных таблеток аспирина. Настаивайте 3-4 дня, взбалтывая. Флакон оберните темной бумагой, чтобы йод не терял свои свойства. Или смешайте в бутылке тройной одеколон, аптечную настойку валерианы, половину флакона 5%-ного йода и 2-3 толченых таблетки анальгина. Настаивайте 5 дней. Перед применением взбалтывайте. Натирайте на ночь больные места, подождите, пока состав впитается, укутайте шерстяным или пуховым платком. Не переохлаждайтесь! Курс лечения — 10 процедур.

# Поднимаем ноги вверх

**Это упражнение избавляет от усталости в конце дня и улучшает самочувствие.**

## Делаем это правильно

Поудобнее устройтесь возле стены и положите под поясницу подушку или валик. Поднимите ноги и вытяните их вверх вдоль стены. Руки в это время должны находиться вдоль тела и быть полностью расслабленными. Оставайтесь в таком положении 15-20 минут. Важно! Одежда не должна мешать свободной циркуляции крови. Надевайте максимально удобную и свободную, без резинок в области талии и щиколоток.

Такое неподвижное лежание в течение 20 минут больше похоже на йогу или релаксацию. Тем не менее оно несет огромную пользу для кровеносной системы. Единственное ограничение для этого упражнения — недавняя или застарелая травма ног или спины. Кроме того, новички часто совершают несколько ошибок: устраиваются слишком далеко от стены или вплотную к ней. А еще подкладывают валик под голову. Это ведет к напряжению мышц и нарушает выравнивание отделов позвоночника. Если выполнять подъем ног регулярно, не пропуская ни дня, скоро вы почувствуете много приятных изменений.

## От тяжести в ногах

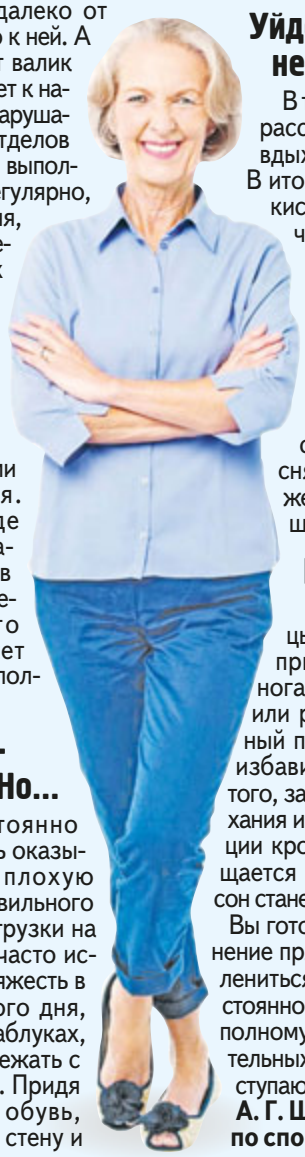
Отеки и тяжесть в ногах всегда связаны с нарушениями кровообращения. Конечно, прежде всего надо устранить причину отеков и определиться с лечением. Но это упражнение может стать отличным дополнением к лечению.

## Каблуки — это красиво. Но...

Привычка постоянно носить такую обувь оказывает здоровью плохую услугу: из-за неправильного распределения нагрузки на мышцы женщины часто испытывают боль и тяжесть в ногах. После целого дня, проведенного на каблуках, будет полезно полежать с поднятыми ногами. Придя домой, снимите обувь, поднимите ноги на стену и расслабьтесь. Дайте своим ножкам отдохнуть. После этого неплохо бы сделать массаж ног и принять контрастный душ.

## Улучшится пищеварение

Поза с поднятыми ногами улучшает работу кишечника. За счет оттока лишней крови от ног усиливается кровоснабжение внутренних органов и повышается тонус гладких мышц, от которых зависит перистальтика кишечника (волнообразные сокращения мускулатуры, необходимые для перемещения переваренной пищи). Одновременно усиление кровообращения улучшает работу пищеварительных желез. Если не лениться и выполнять такое упражнение постоянно, это приведет к более полному усвоению всех питательных веществ, которые поступают в организм с пищей.



## Уйдет напряжение нервной системы

В таком положении тело расслабляется и человек вдыхает больше воздуха. В итоге ткани насыщаются кислородом, а кровь начинает лучше циркулировать по сосудам, питая и снабжая все органы полезными веществами. Это, в свою очередь, благотворно сказывается на состоянии нервной системы и позволяет снять мышечное напряжение в области висков, шеи и живота.

## Расслабляемся

Причиной бессонницы часто являются неприятные ощущения в ногах: мурашки, жжение или распирание. Регулярный подъем ног позволяет избавиться от них. Более того, за счет правильного дыхания и налаженной циркуляции крови мозг лучше насыщается кислородом, значит, сон станет крепче и глубже.

Вы готовы делать это упражнение прямо сегодня? Если не лениться и выполнять его постоянно, это приведет к более полному усвоению всех питательных веществ, которые поступают в организм с пищей.

**А. Г. Шведова, специалист по спортивной гимнастике**

## Пригодится

■ ПРИ ОЖИРЕНИИ ОДИН, А ЛУЧШЕ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ ДЕЛАЮТ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ НА КОЗЬЕМ МОЛОКЕ. УЖЕ ЧЕРЕЗ 5 МЕСЯЦЕВ МАССА ТЕЛА СНИЗИТСЯ И НОРМАЛИЗУЮТСЯ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ.

■ БРОНХИТ, ОХРИПЛОСТЬ И КАШЕЛЬ ПРОЙДУТ, ЕСЛИ ТРИЖДЫ В ДЕНЬ ПИТЬ ПАРНОЕ КОЗЬЕ МОЛОКО С ЛОЖКОЙ МЕДА И КУСОЧКОМ СЛИВОЧНОГО МАСЛА.

■ КОЗЬИМ МОЛОКОМ МОЖНО ЛЕЧИТЬ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ И ДИАТЕЗЫ, ЕСЛИ ПИТЬ ЕГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И ПРОТИРАТЬ ИМ КОЖУ.

## *От настойки первоцвета сон спокойный*

Знакомая посоветовала попить настойку первоцвета и дала рецепт. К 150 мл водки нужно добавить 3 ст. ложки воды. Этим раствором залить 40 г сухой смеси или 120 г свежих цветов, плотно закрыть и хранить в холоде 2 недели, периодически взбалтывая. Потом настойку процедить через марлю и, отжав лепестки, перелить в бутылку из темного стекла. Хранить ее можно в течение двух лет. Я принимаю 5 капель настойки на ночь, запиваю водой и быстро засыпаю. И сон у меня теперь спокойный и глубокий.

**Людмила Викторовна Демченко, Тамбовская обл.**

## *Любая простуда у меня заканчивается кашлем*

Помогает первоцвет. Заливаю 1 чайн ложку сухих корней травы стаканом кипятка, довожу до кипения, настаиваю 5 минут, процеживаю. При сильном кашле в день нужно выпивать 2-3 стакана горячего чая. Хорошо добавлять в такой отвар 1 чайн. ложку меда.

**Юлия Викторовна Санченко, Ярославская обл.**

# Ушиб рёбер

**Боль при кашле, чихании, глубоком дыхании, когда наклоняетесь или сгибаете туловище, может указывать на ушиб ребер. Если нет перелома, с болью можно справиться самостоятельно.**

### КАК БЫСТРО ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ

**В первые 48 часов после травмы.** Периодически прикладывайте к травмированному участку холодный компресс. Холод уймет боль и уменьшит отек, ускоряя заживление ушибленных тканей. Можно прикладывать пакет с замороженными овощами. Оберните его полотенцем и приложите к ребрам. Воздержитесь от использования грелки.

**Если больно при каждом вдохе.** Примите безрецептурное обезболивающее, например ацетилсалициловую кислоту (аспирин), напроксен («Налгезин») или парацетамол, придерживаясь инструкции. Не принимайте ибупрофен в первые 48 часов после травмы, чтобы не препятствовать процессу заживления.

Нельзя принимать ацетилсалициловую кислоту, если вам еще не исполнилось 19 лет, поскольку человек в таком возрасте рискует получить синдром Рея (острая печеночная недостаточность и энцефалопатия, «белая печеночная болезнь»). Пока болят ребра, безрецептурные препараты можно принимать на протяжении всего восстановительного периода.

**Через 48 часов после травмы.** Прикладывайте теплый компресс. Тепло даст ушибу зажить и снимет боль.

**Не обматывайте ребра.** Раньше врачи рекомендовали обматывать грудную клетку эластичным бинтом. Теперь доказано: ограниченное дыхание может привести к пневмонии.

### НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ СОВЕТОВ

Отдыхайте как можно дольше. Физически не перенапрягайтесь, особенно если больно дышать. Отдых — ваше лекарство для быстрого выздоровления, пока ребра не заживут. Не толкайте, не тяните и не поднимайте тяжелые предметы. Не занимайтесь спортом, не выполняйте упражнений, пока врач этого не разрешит. При ушибе ребер, даже если больно, чтобы избежать бронхита, важно нормально дышать и при необходимости откашливаться. Можно плотнее приложить подушку к ребрам — это сведет к минимуму движение и боль.

Делайте глубокие вдохи. Раз в несколько минут один глубокий вдох, после чего медленно выдыхайте. Если ребра повреждены настолько, что об этом не может идти и речи, старайтесь делать по одному глубокому вдоху каждый час.

Когда станет получше, начните делать медленные вдохи в течение 3 секунд, задерживайте дыхание на 3 секунды, а затем в течение 3 секунд выдыхайте. Дышите так в течение нескольких минут, повторяя упражнение 1-2 раза в день.

**SOS!**

**Сломанное ребро опасно. Оно может проткнуть кровеносный сосуд, легкое или другой орган.**

Лежачее положение, а также повороты с одной стороны на другую могут усугубить боль. В первые несколько ночей старайтесь спать сидя. Такое положение ограничит ваши движения ночью и не даст случайно лечь на живот, что уменьшит боль. Попробуйте лечь на травмированную сторону. Совет кажется нелогичным? Но на самом деле станет легче дышать.

Не курите. Никотин делает легкие более подверженными инфекциям.

### КОГДА НАДО ПОСПЕШИТЬ К ТРАВМАТОЛОГУ

Немедленно обратитесь за медицинской помощью при первых признаках затрудненного дыхания или боли в груди. Одышка может указывать на более серьезную проблему, чем просто ушиб ребер. Если внезапно ощутили боль в груди, стало трудно дышать или вы кашляете кровью, немедленно вызовите скорую помощь по телефону 103 или 112. Без медицинской помощи не обойтись, если у вас сломано несколько ребер и вы физически неспособны сделать глубокий вдох.

**Ф. Н. Мишин, травматолог, врач II категории**

## *Не упусти время*

Причин болей в груди несколько, в том числе опасных для жизни. При подозрении на перелом врач может назначить рентген груди, КТ-сканирование, МРТ или остеосцинтиграфию. Однако повреждение хряща или ушибы в ходе этих обследований выявлены не будут.

*Авторитеты дают советы*

# Пресбиопия — как морщины: её не избежать...

**Первые симптомы этого недуга: ухудшается зрение вблизи. Объекты при близком рассмотрении расплываются. Женщина с трудом справляется с маникюром. Мужчина едет на рыбалку и там понимает, что червяка насаживает с трудом. При этом дальнее зрение как бы не изменилось.**

■ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЛЮДИ ЗАМЕЧАЮТ В 40 ЛЕТ, ПОЗЖЕ ОНИ РЕДКО БЫВАЮТ.

■ БЫВАЕТ, ЧТО И В 50 ЛЕТ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ВПОЛНЕ КОМФОРТНО, НО К 60-70 ГОДАМ НАЧИНАЮТ СТРАДАТЬ ОТ ПРЕСБИОПИИ, ПРИЧЕМ В СОЧЕТАНИИ С КАТАРАКТОЙ.

■ ПРИ ПРЕСБИОПИИ НЕ ПОМОГУТ НИ КАПЛИ, НИ ЧУДО-ТАБЛЕТКИ, НИ СУПЕР-УПРАЖНЕНИЯ.

## «Болезнь коротких рук»

Традиционно это состояние называют «болезнью коротких рук» — вроде и зрение хорошее, а длины рук не хватает для четкости вблизи. Объясняется это тем, что с возрастом зрение человека для фокусировки на разные расстояния ухудшается. Точные причины такой «амортизации» зрительного аппарата еще исследуются. Известно, например, что этот механизм работает только у человека и обезьян. У собак и кошек пресбиопии нет.

## Что происходит с глазами

Хрусталик уплотняется и становится менее эластичным. Страдает связочный аппарат. Мышцы теряют способность действовать как раньше. Так возникает пресбиопия. До недавнего времени единственно верной признавалась теория немецкого врача Гельмгольца, выдвинутая еще в XIX веке. Он утверждал, что болезнь затрагивает только хрусталик и его связочный аппарат. Но более свежие исследования говорят, что изменения происходят во всех структурах глаза — роговице, стекловидном теле и сетчатке. Итог пресбиопии — утрата способности рассматривать объекты на разном расстоянии без дополнительной коррекции.

## В каком возрасте появляется недуг

Первые симптомы замечают в 40 лет, позже они редко бывают. Некоторые и в 50 лет чувствуют себя вполне комфортно, но к 60-70 годам начинают страдать от пресбиопии, причем в сочетании с катарактой. Пресбиопия считается таким же естественным физиологическим процессом, как появление морщин или седины. Слабо представляя, что именно происходит со зрением, почти каждый человек жалуется, что испортил зрение компьютером. Да нет же! Просто стал старше.

> ИСПРАВИТЬ ПРЕСБИОПИЮ НЕЛЬЗЯ. ЭТА БОЛЕЗНЬ СЧИТАЕТСЯ ТАКИМ ЖЕ ЕСТЕСТВЕННЫМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПРОЦЕССОМ, КАК ПОЯВЛЕНИЕ МОРЩИН ИЛИ СЕДИНЫ.

## Как это влияет на тех, у кого близорукость

У человека со стопроцентным зрением (не важно, естественным, после лазерной коррекции или со вживленной интраокулярной линзой) предметы вблизи начинают расплываться. Текст перед носом не виден ни на расстоянии 8 сантиметров, ни на расстоянии 15 сантиметров, а уже где-то подальше. Чтобы читать, нужны очки для близи. Зрение вдаль не ухудшается. Очки для дали, если они есть, остаются прежними.

Близорукие со слабым минусом и без сильного астигматизма могут подольше сохранить возможность читать без очков, хотя очки для дали им тоже нужны. Мало того, они будут мешать при работе вблизи, и их придется снимать. Легкость фокусировки в прежних очках или контактных линзах будет исчезать. Годам к 50-60 им потребуется еще одна пара очков с небольшим теперь уже плюсом. Короче, плюс на минус не перейдет в ноль.

При миопии посильнее понадобится вторая пара очков, более слабая, чтобы читать и делать мелкую работу. В итоге к тем же 50-60 годам появится 3 пары очков: самые сильные — для дали, послабее на 1-1,5 диоптрии — на среднее расстояние и слабее на 2-2,5 — для чтения и близи. В общем, в минусе плюсов не много.

## Дальнозорким без очков тоже не обойтись

Они чувствуют симптомы пресбиопии еще раньше — лет после 35. Потому что к своему плюсу добавляется плюс на аккомодацию. В итоге, поносив пару лет очки для чтения, они начинают замечать, что в этих очках вдруг стало и вдаль хорошо видно, а для близи требуются еще более сильная коррекция. Такие пациенты бегут к офтальмологу с рассказом о том, что компьютер, или книги, или работа «испортили» им глаза. Чаще всего они не хотят верить, что такие изменения необратимы и не излечимы ни каплями, ни чудо-таблетками, ни укрепляющими суперупражнениями. После 40 лет дальнозоркие все равно приобретают очки для чтения, чтобы как-то сохранить способность неплохо видеть вдаль. Где-то после 50, после неуспешной борьбы с пресбиопией, они все же надевают две-три пары очков или прогрессивные линзы или обращаются к хирургу.

## Хуже всех страдающим астигматизмом

Качество картинки у них на всех расстояниях плохое. Причем чем выше степень астигматизма, тем больше привязка к очкам. В итоге все заканчивается также несколькими парами очков.

Вам когда-нибудь делали обследование глаз с расширением зрачка (перед первым рецептом на очки, перед операцией, при осмотре глазного дна...)? Помните первый час после закапывания глаз? Вот так человек видит при пресбиопии. Разница в том, что все вокруг не будет казаться нестерпимо ярким.

## Не спешите с коррекцией зрения

Ее при пресбиопии делают по необходимости. Если у пациента уже имеется пресбиопия и несколько пар очков его полностью устраивает, — это не болезнь. Ходите, пробуйте, находите лучшие варианты. Но многие не готовы к этому и хотят сделать коррекцию, особенно женщины. Надевая очки для чтения, они не хотят выглядеть старше своего возраста. И правда, плюсовые очки изготавливают всегда с большими стеклами или, что еще больше старит, надеваются на кончик носа.

Врач всегда очень детально расспрашивает, кем работает пациент. Если ювелир, то нужен ближний фокус. Делаются исследования с выбранным фокусным расстоянием. Врач оценивает, насколько пациенту комфортно. В итоге выбирает оптимальный метод коррекции, поскольку для разных задач нужны разные фокусные расстояния. Проще говоря, их три: близкий фокус (для чтения, вышивания), среднее расстояние (компьютер, пюпитр, мольберт), дальний фокус (вождение машин, театр). Можно применить несколько методик. Последние 20 лет экспериментально проводились насечки лазером и скальпелем на склере, имплантация колец и аккомодирующих линз. Но они показали свою несостоятельность. Пациентам, которые хотят избавиться от пресбиопии, сейчас предлагают более совершенные методики.

**В. Л. Афанасьев,**
**офтальмолог, кандидат медицинских наук**

*Как там, у них?*

# Японцы учат детей жить без ссор

**Страну восходящего солнца нередко сравнивают с другой планетой по многим причинам. Одна из них заключается в том, что воспитание детей там не имеет аналогов среди других наций.**

## Каждый малыш запланированный

Это в наших семьях зачастую каждый третий, если не каждый второй, ребенок становится неожиданным сюрпризом для родителей. В строгой Японии же неожиданностей попросту не бывает. Здесь каждый малыш запланированный и долгожданный. Более того, получить статус и общие привилегии женщина может, только став матерью.

Всем уже известен японский метод воспитания, когда детям до 5 лет разрешено абсолютно все. Их нельзя учить, ругать, повышать голос и наказывать. Но, достигнув заветного возраста, чадо мгновенно попадает в условия почти законного рабства сроком на 10 лет. В 15 лет с японскими подростками начинают говорить уже на равных, считая, что с этого момента люди достигают умственной зрелости и готовы нести ответственность за любые решения в своей жизни.

**В 15 лет с японскими подростками начинают говорить уже на равных, считая, что с этого момента люди достигают умственной зрелости.**

## Никакого соперничества

Разница в воспитании детей в России и Японии заключается в том, что японские мамы больше призывают к чуткости и эмоциональности. Если, например, российское чадо с досады хлопнет дверью шкафа, мама либо сразу закричит, либо начнет читать лекцию о недолговечности мебели. Японская же мама всю душу ребенку растрясет рассказами о том, как шкафу больно — бережное отношение ко всему, даже к неодушевленным предметам, японцы стараются привить через сочувствие.

Главная задача в японском садике — научить детей жить в коллективе без ссор. Поэтому дух соперничества уничтожается воспитателями еще в зачатке. Японцы считают, что победа даже в споре лишает проигравшего чести и лица, поэтому лучший выход из любой конфликтной ситуации — это компромисс.

## В носках зимой и летом

Годы идут, а школьная японская форма не меняется. Состоит она из традиционных клетчатых юбок в складку у девочек или брюк, белых рубашек и пиджака — у мальчиков. Чем старше японская школьница, тем короче будет ее юбка. У первоклассниц, например, юбка опускается ниже колена. Колготки в Японии не носят — вместо них девочки приклеивают специальным карандашным клеем сборчатые носки или гетры, длину которых они регулируют самостоятельно. Но самый большой ужас состоит в том, что эта форма неизменна как для лета, так и для зимы! Зимой японки вышагивают с абсолютно голыми ногами. А единственное, что отличает зиму от лета, — это теплый шарф, повязанный поверх пиджака.

У японцев есть особый секрет ношения одежды зимой. Дзюнихитоэ — это многослойный способ ношения «нижней» одежды. Благодаря ему даже в лютую непогоду можно надеть легкий плащ. Именно поэтому на улицах Японии нередко можно встретить пестрого подростка с тремя надетыми друг на друга футболками, кофтами и жилетом в придачу.

*Игры для пальчиков*

■ СОБЕРИТЕ ЛОСКУТКИ ИЗ ШЕЛКА, ХЛОПКА ИЛИ ШЕРСТИ. ОБСУЖДАЙТЕ: ЭТОТ КОЛЮЧИЙ, ЭТОТ МЯГКИЙ, А ЭТОТ СКОЛЬЗКИЙ. ПРЕДЛОЖИТЕ НА ОЩУПЬ ПОДОБРАТЬ К НИМ ПАРЫ.

■ СДЕЛАЙТЕ В КРЫШКЕ ДЛЯ БАНКИ ОТВЕРСТИЯ — ЧЕРЕЗ НИХ МОЖНО КИДАТЬ ПРОБКИ, БУСИНЫ, МЯЧИКИ ИЗ ПОРОЛОНА, ПУГОВИЦЫ.

■ ВОЗЬМИТЕ КОРОБКУ БЕЗ КРЫШКИ И ПРИЩЕПКИ. ПОКАЖИТЕ РЕБЕНКУ, КАК «ПРИСТЕГИВАТЬ» ПРИЩЕПКИ. ПОСЛЕ ПУСТЬ ОН ПОПРОБУЕТ САМ.

*На приёме у психолога*

## Бабушка ни в чём не отказывает...

***Трехлетняя дочка гостила несколько дней у бабушки, которая исполняла все ее желания. Теперь, когда отказываюсь что-то купить, она устраивает истерику прямо в магазине. Что делать?***

**Тамара, Челябинская обл.**

Самый простой выход — не брать ребенка в магазин. Особенно, когда еще очень свежи воспоминания о щедрой бабушке. Маленьким детям сложно объяснить, что такое деньги. Но ребенок должен знать такие слова, как «можно», «нельзя», «позже», «в следующий раз». При этом обещания надо обязательно выполнять. Так что если не сможете в ближайшее время сделать покупку, не обещайте «завтра» приобрести куклу. Если без дочки сходить в магазин не получается, во время самой истерики постарайтесь сделать вид, что ничего особенного не происходит. Продолжайте совершать необходимые покупки как ни в чем не бывало. Когда девочка увидит, что ее истерика не вызывает реакции с вашей стороны, она поймет, что номер с криком не проходит, и перестанет так себя вести.

**В. П. Солнцева, детский психолог**

# Шлёпки — только для пляжа

**КАКИЕ ВЕЩИ В ДЕТСКОМ ГАРДЕРОБЕ МОГУТ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ РЕБЕНКА.**

1 **Узкие джинсы и брюки.** Особенно они вредны для мальчиков, так как нарушают кровообращение, сдавливают половые органы и мешают их правильному формированию. Это может привести к бесплодию и нарушению половой функции в будущем. Вы же хотите когда-нибудь понянчить внуков? Чем заменить: классическими прямыми джинсами с подворотами (их можно опускать по мере роста), брюками из трикотажной ткани, не стесняющими движений.

2 **Водолазки и свитера, обтягивающие горло.** С одной стороны, водолазка теплая и уютная, в ней даже зимой можно обойтись без шарфа. Но минусов больше, чем плюсов. Тугой воротник сдавливает горло, из-за чего нарушается кровообращение головного мозга. В результате ребенок начинает жаловаться на усталость, головную боль, нарушается концентрация внимания, могут возникнуть проблемы со зрением. Заменить такую вещь можно свитером и водолазкой с объемной горловиной.

3 **Каблуки на маленьких девочках.** Платье принцессы, шелковые бантики и нарядные туфельки на каблуках — милый ансамбль для утренника или дня рождения. Но туфли «как у мамы» вредят здоровью малышки. Каблуки перегружают позвоночник, способствуют развитию артрита, других проблем с суставами. Может развиться деформация пальцев и стопы, варикоз. Лучше купите туфельки на каблуке высотой 2 см из натуральной кожи или замши. Нарядные туфли на каблучке 3-5 см можно надевать на выход с 12-15 лет.

4 **Шлепки и вьетнамки не только на пляже.** Вьетнамки и шлепки предназначены для ходьбы по песку. Они хороши только для пляжа. Такая обувь не фиксируется на ноге, а так как дети активно двигаются и бегают, риск получить травму возрастает. Обувь с абсолютно плоской подошвой не подходит для постоянной носки. Во-первых, ноги в ней быстро устают, во-вторых, она провоцирует развитие плоскостопия. Поэтому выбирать шлепки в качестве сменной обуви для детского сада не рекомендуется. Правильный выбор — сандалии с ремешком или липучкой.

*Намотай на ус*

ОБУВЬ С АБСОЛЮТНО ПЛОСКОЙ ПОДОШВОЙ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ.

*Поликистоз яичников*

# На каждый минус есть свой плюс

**СИНДРОМ ПОЛИКИСТОЗНЫХ ЯИЧНИКОВ ДОСТАВЛЯЕТ ЖЕНЩИНАМ НЕМАЛО ПРОБЛЕМ. НО У ПОЛИКИСТОЗА ЕСТЬ И СВОИ ПРЕИМУЩЕСТВА.**

■ **При поликистозе цикл становится нерегулярным и непредсказуемым.** Месячные приходят с большими задержками, иногда всего 3-4 раза в год. **В чем плюс.** По данным социологов, современные женщины буквально мечтают о том, чтобы месячные посещали их как можно реже. Для этого изобрели даже специальные гормональные пилюли, которые принимают до полугода без перерыва.

■ **Возникает избыток мужских гормонов.** Он вызывает рост нежелательных волос на теле и их выпадение на голове. **В чем плюс.** Сегодня с помощью эпиляции можно решить эту проблему так, что о ней никто не догадается. Зато повышенный тестостерон делает женщину целеустремленной, амбициозной и решительной. Плюс дамы с повышенным тестостероном темпераментны, получают удовольствие от интимной жизни. Кроме того, мужской гормон поддерживает тонус мышц, прочность костей и разгоняет обмен веществ.

■ **Кожа становится жирной,** легко загрязняется и воспаляется. Приходится постоянно использовать специ- альную лечебную косметику. **В чем плюс.** После 35 лет жирная кожа становится уже не проклятием, а благом. Кожное сало защищает лицо от преждевременных морщин, а значит, можно сэкономить на антивозрастных кремах, салонных процедурах и уколах красоты.

■ **Яйцеклетки не созревают самостоятельно.** Не происходят овуляции, то есть возможность беременности минимальна. **В чем плюс.** Это может быть выгодно тем, кто не планирует детей. Не надо переживать о незапланированной беременности, использовать контрацептивы... К активному лечению можно приступать, только когда в жизненных планах появляется ребенок.

■ **Нарушается углеводный обмен.** Появляется нечувствительность к инсулину. Из-за этого у многих уже в молодости появляются лишний вес и преддиабет. **В чем плюс.** Зная об этом, женщина с юных лет соблюдает диету. В ней нет места сладким и мучным изделиям, много овощей и полезных белков. А такое питание является профилактикой многих болезней — от гипертонии до рака.

■ **После 40 лет у многих женщин с поликистозом повышается уровень сахара и холестерина.** Развиваются диабет, гипертония, атеросклероз. И оттого уже в 40-50 лет есть риск инсульта и инфаркта. **В чем плюс.** В то же время яичники этих женщин все еще сохраняют свой молодой резерв. Более того, именно в зрелом репродуктивном возрасте у многих женщин с поликистозом наступает спонтанное улучшение. Они могут беременеть без вспомогательных технологий и лекарств вплоть до 47 лет.

**И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории**

*На приёме у уролога*

## Не чистишь зубы — станешь импотентом?

***Говорят, что мужчины должны обязательно чистить зубы два раза в день. Если делать это реже, сильно рискуешь стать импотентом. Я привык чистить зубы по утрам, а вечером — не каждый раз. Значит, мне реально грозит импотенция? Неужели это правда?***

**Дмитрий П., Самара**

Информация о связи мужской силы с гигиеной полости рта пришла из Китая. Там провели специальное исследование. Ученые проверили состояние ротовой полости и сексуальное здоровье у 213076 мужчин и убедились, что между этими двумя показателями существует прямая связь. Оказалось, что мужчины, страдающие от кровоточивости и воспаления десен, пародонтоза и пародонтита, в 3 раза чаще сталкиваются с эректильной дисфункцией. Они реже занимаются сексом, чем мужчины, имеющие крепкие зубы и здоровые десны. Объясняют это тем, что при заболеваниях десен страдают сосуды, нарушается слаженная работа всей кровеносной системы, в том числе и кровоток полового члена. Кроме того, воспалительные процессы в деснах влияют на гормональный фон, снижая уровень тестостерона.

Между тем заболевания десен сегодня очень распространены: от них страдает половина населения планеты. Если учесть, что 50% из этой половины — мужчины, напрашивается вывод: большинство случаев эректильной дисфункции связаны с плохим состоянием ротовой полости. При лечении эректильной дисфункции врачи должны постоянно напоминать пациентам о том, как важно чистить зубы дважды в день, пользоваться зубной нитью, ходить к стоматологу хотя бы раз в год. Иначе мужчина рискует распрощаться не только с эрекцией, но и с зубами, которые начнут выпадать один за другим.

**В. К. Джабраилов, уролог, врач I категории**

*Знаете ли вы, что...*

■ У НЕКОТОРЫХ ЖЕНЩИН ЕСТЬ АЛЛЕРГИЯ НА СПЕРМУ. ОНА ВЫЗЫВАЕТ ЖЖЕНИЕ И ЗУД ВО ВЛАГАЛИЩЕ.

■ ЕСЛИ МУЖЧИНА ОТКАЖЕТСЯ ОТ СЕКСА, ЕГО ПЕНИС МОЖЕТ УМЕНЬШИТЬСЯ В РАЗМЕРЕ.

*Беспокоят приливы?*

■ ЗАЛЕЙТЕ ПО 10 Г КРАПИВЫ И ТРАВЫ МЕДУНИЦЫ 1 Л ВОДЫ. ВАРИТЕ 2 МИНУТЫ, ОСТУДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА ДО ЕДЫ.

■ ПОЧУВСТВОВАЛИ, ЧТО ПРИЛИВ ВОТ-ВОТ НАЧНЕТСЯ? ДЫШИТЕ МЕДЛЕННО И КАК МОЖНО ГЛУБЖЕ: ДЕЛАЙТЕ ВДОХИ НЕ ДИАФРАГМОЙ, А ПРИ ПОМОЩИ ЖИВОТА.

### *При фибромиоме поможет сосновая смола*

Когда у сестры обнаружили фибромиому, то, кроме традиционного лечения, она регулярно использовала сосновую смолу (живицу). Лечение дало хороший результат. Брала 100 г сосновой смолы, 20 г пчелиного воска, 20 мл подсолнечного масла. Нагревала на водяной бане, помешивая, до однородности (этого объема хватает на 4 пластыря). Охлаждала, часть смеси наносила на салфетку, прикладывала к нижней части живота и закрепляла. Держала 12 часов, после смывала теплой водой.

**Е. Н. Жданько, Алтайский край**

### *Целебный отвар для мочевого пузыря*

Год назад моя мама застудила мочевой пузырь. Соседка по даче дала ей такой рецепт. В равных частях нужно смешать листья брусники, траву зверобоя продырявленного, цветки бузины черной и ромашки, почки тополя черного. Залить 1 ст. ложку сбора 3 стаканами воды. Кипятить на маленьком огне 30 минут, процедить. Пить по 100 мл 4-6 раз в день в течение 10-12 дней. Мама так и сделала и через несколько дней уже забыла о болезни.

**Валентина, Казахстан**

### *Крыжовник приводит гормоны в норму*

Про пользу крыжовника при климаксе узнала от подруги. Сначала не поверила, но решила проверить. Ела его каждый день плюс принимала шалфей. Улучшения заметила примерно через месяц. Теперь всем советую лакомиться почаще этой ягодой. Как потом узнала, крыжовник приводит в норму гормоны, тем самым облегчая симптомы климакса.

**Евгения, Краснодарский край**

*Для вас, мусью*

# Орехи для утех

**Испанские сексологи нашли средство, которое повышает мужское либидо и улучшает сексуальные отношения.**

Это орехи. Мужчинам нужно съедать в день как минимум 60 граммов. Это фундук, миндаль, арахис или грецкие орехи — неважно. В состав любых орехов входят вещества, повышающие чувствительность и усиливающие сексуальную активность. А фолиевая кислота, кальций, калий, антиоксиданты благотворно влияют на сердце и сосуды, а значит, на эрекцию.

Такие выводы сделали ученые после эксперимента, в ходе которого в рацион одной группы добровольцев включили орехи, а из рациона другой — исключили. В результате у мужчин, которые сидели на ореховой диете, было намного сильнее выражено сексуальное желание. Они занимались сексом чаще и получали больше удовольствия от него.

# Прошу помощи

## За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

### ДОМ ПРОПАХ КИСЛО-ЛЕКАРСТВЕННЫМ ДУХОМ

Год назад забрали родителей мужа к себе. Оба старики, не моются, болеют, редко переодеваются. Вся ванная теперь в вонючих тряпочках (на кухне вешать не разрешаю). Дом пропах старческим кисло-лекарственным духом. Как только открываю форточку — сразу закрывают, мол, им дует. Еле двигаются, поэтому и мыться не хотят. Я потихоньку меняю старый текстиль (полотенца, постельное) на новый. Одежду заменить не могу — почти вся пропахла. Если уезжаем на сутки, после возвращения сутки проветриваем дом. Боюсь, этот кислый запах въестся в стены и мебель. Кто сталкивался с такой ситуацией? Как спасались?

**Наталья, Тюменская обл.**

### У ДОЧКИ НЕИЗВЕСТНАЯ БОЛЕЗНЬ

Мы уже 6 лет боремся с неизвестной болезнью у дочери. Диагноза нет. Стоит ей понервничать, и утром вся грудь и шея в гематомах. Выглядят они как засосы. Пробовали сразу утром сдавать анализ крови — все в норме. Никто из врачей не знает, что это. Может, читатели «Айболита» подскажут?

**Светлана Ч., Рязанская обл.**

### Я УЖЕ ДВЕ НЕДЕЛИ УСИЛЕННО ЛЕЧУ ТУБООТИТ...

Делаю продувание, массаж барабанной перепонки, уже прошла 7 сеансов УВЧ. Сейчас назначили электрофорез с лидазой. Принимаю таблетки «Фексофаст», капаю «Веторан», пшикаю «Назонекс» уже две недели по 2 раза в день. Стало заметно лучше, ухо слышит хорошо, но до сих пор периодически чувствую на него давление. У меня хронический ринит. Врачи склоняются к тому, что аллергического характера. Но аллерголог не смог выявить, на что конкретно у меня аллергия. Может, кто-то лечил тубоотит? Сколько длится лечение? Как долго может беспокоить давление в ухе и чувство небольшой заложенности? Как с этим бороться при рините, если неизвестно, на что аллергия? К тому же у меня немного искривлена перегородка, но врачи, изучив томографию, говорят, что не настолько, чтобы это могло быть причиной всех моих несчастий, включая ринит. Пишу в надежде, что добрые люди мне помогут.

**Ирина Алексеевна, Нижегородская обл.**

### МУЖ ИЗМЕНЯЛ МНЕ ТРИ ГОДА

Не так давно узнала, что муж изменял мне в течение трех лет. Началось все с моей беременности. Он тайком бегал якобы к друзьям, а на самом деле — к своим двум пассиям. Когда дочке исполнилось 1,2 года, я обнаружила интимную переписку мужа. На все вопросы он отвечал, что это была глупая переписка — и ничего более. Я, дура, поверила. Через год нашла у мужа откровенные фотографии тех же девушек: и у нас дома он с ними в постели, и в машине, и у них дома... На этот раз муж ничего не отрицал. Говорил, мол, дураком был, раз позволил себе такое, что жалеет об этом, больше с ними не видится и не изменяет мне. Более того, не хочет из-за этого рушить семью. Доверие к нему полностью подорвано. Да и, кажется, не смогу больше быть с ним. Как дальше жить?

**Без подписи, Саратовская обл.**

### *Не успеваю одно обследовать, как начинается что-то другое*

АйБолит

У меня каждый месяц появляются какие-то симптомы страшных заболеваний. Не успеваю одно обследовать, перенервничать, найти причину, успокоиться, как начинается что-то другое. В поликлинику хожу как по расписанию, и каждый раз становится страшно: то гинекология, то желудочно-кишечный тракт, то зубы... Это очень выматывает. Мне всего 28 лет, а уже такое слабое здоровье. Много лет искали причину повышенной (37°С) температуры по вечерам. Потом часто тошнило, а теперь появилась зубная боль. Стоматологов очень боюсь, поэтому каждый раз иду туда как на каторгу. Недавно стала по ночам просыпаться вся мокрая. Все симптомы указывают на онкологию, и все время одни сменяются другими. Изменить свое отношение к этому не могу. Может, кто-то находится в подобной ситуации? Напишите, как справляетесь?

**Анжела, письмо с сайта**

Я передвигаюсь по комнате на коляске. Так вот, когда лежу, не могу заснуть, а сяду — засыпаю. Что с этим делать? Началось все в 60 лет. Сейчас мне 64 года.

**О. Н. Скокова, Старый Оскол**

***

Мне 48 лет, мужу — 45, оба инвалиды. Я — I группы, одна не хожу. Муж — III группы. Родители умерли, остались мы совсем одни. Пенсии уходят на лекарства, на еду едва хватает. Живем в деревне, в 1-комнатной квартире в старом доме. Есть участок 2 сотки. Нужны любые продукты, женская одежда (размер 54-й), обувь (размер 41-й), мужская одежда (размер 50-й), обувь (размер 45-й). Нужно также постельное белье, шампунь, порошки, шторы. Надеемся, что есть еще неравнодушные люди, которые смогут помочь. Дай Бог всем здоровья!

**Анжела Викторовна Полякова, ул. Полесская, 3, кв. 9, д. Верхнее Алябьево, Мценский р-н, Орловская обл., 303017, тел. 8-920-802-18-64**

***

Живу одна с детьми. Очень тяжело, денег не хватает даже на самое необходимое. Стою на бирже, получаю маленькое пособие — 1950 рублей в месяц. Родных нет. Дрова сами с сыном в лесу заготавливаем. Купить их не за что, ведь машина дров стоит 10000 рублей. Дом холодный, зимой мерзнем. Приму любую помощь. Нужна одежда 46-го размера (платья, брюки). Также нужны лекарства: «Мастодинон» (от мастопатии), «Тромбо АСС» (у меня густая кровь). Помогите, пожалуйста, во имя Господа! Я буду на коленях молиться!

**Светлана Михайловна Трофименко, ул. Солнечная, 8, с. Старый Тяжин, Тяжинский р-н, Кемеровская обл., 652253**

### *Могли гемангиомы так быстро вырасти — всего за три месяца? Переживаю, не онкология ли это?*

АйБолит

Полгода назад решил проверить состояние поджелудочной железы после панкреатита (был пять лет назад). На УЗИ на левой почке обнаружили кисту (1 х 2 см) и гемангиому в левой доле (1 х 0,8 см). Сказали прийти через 3 месяца. Недавно сделал повторное УЗИ: в левой доле гемангиома увеличилась до 1,5 х 1,2 см, а в правой доле появилась новая (1,0 х 0,8 см). Киста тоже немного подросла. Еще сказали, что слегка увеличена печень. Через три месяца снова идти на УЗИ. Очень переживаю. Может, сдать какие-нибудь анализы крови?

Самочувствие, в принципе, нормальное. Не худел в последнее время, тошноты нет, аппетит нормальный. Но в животе ощущаю несильную боль, постоянная тяжесть. Скажем так: хорошо себя чувствую только лежа. Кроме этого, у меня большие проблемы с позвоночником в шейном и грудном отделах. Сильно переживаю, так как у бабушки в 59 лет была онкология печени. Сейчас мне 44 года. Что делать? Могли ли гемангиомы так быстро вырасти, всего за три месяца: одна — в 2 раза, а вторая — вообще с нуля?

**Анатолий, Краснодарский край**

*Такая история* — *Обсудим?*

# Вдруг это астма?

**ОБРАЩАЮСЬ К МАМАМ ДЕТОК-АСТМАТИКОВ. ПОДСКАЖИТЕ, КАК НАЧИНАЕТСЯ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА У РЕБЕНКА?**

Были ли какие-то предпосылки или намеки на эту болезнь, субфебрильная температура? Дело в том, что примерно 3 месяца назад сын простудился — ОРВИ, ларинготрахеит, стеноз. Потом начались осложнения — обструктивный бронхит, отит, аденоидит. Все вылечили назначенным врачом антибиотиком. На фоне его приема постоянно была температура 37,3-37,4°С. После этого анализы крови и мочи были идеальные, но температура сохранялась. Через пару недель даже при идеальных анализах к вечеру стала подниматься до 37,7°С. Через месяц сын снова заболел — три дня сопливил, день кашлял, но высокой температуры не было. Пролечились, и симптомы прошли, но невысокая температура осталась, а через месяц стала подниматься до 38,5°С. Других симптомов нет, анализы крови и мочи идеальные. Сделали рентген — неострый бронхит. Опять начали пить антибиотик, делать ингаляции с «Лазолваном». На третий день лечения сынок начал подкашливать (кашель сухой). Вечером температура 37,6°С, утром — 37,1-37,3°С. После курса антибиотиков кашля почти нет, но температура держится.

За 3 месяца мы сдали анализы на скрытые инфекции и вирусы — все чисто. В мазках из зева и носа нашли стафилококк (в небольшом титре). Прокапали бактериофаг. Сдали повторный анализ — стафилококка нет. УЗИ брюшной полости и мочевыводящих путей показало загиб желчного и мелкие проблемы по нефрологии, но все это не может быть причиной повышенной температуры. Еще были у гастроэнтеролога и нефролога, обследовались на глисты, лямблии и другие гельминты — все чисто.

У меня уже опускаются руки. Откуда эта температура?! Уже готова не обращать на нее внимания, но бронхит без симптомов и с хорошими анализами крови сильно настораживает. У мужа в семье все, кроме него, астматики. Вдруг это начало астмы? Помогите, пожалуйста, разобраться!

**Лариса, Ростовская обл.**

*Очень хорошее письмо*

# Жить для себя мне совесть не позволяет

**Для читательницы из Саратовской обл., автора письма «Уже 15 лет ухаживаю за лежачей матерью» («Айболит» №7 за 2020 г.).**

## Сама не знаю, откуда берутся силы

Когда человек тяжело заболевает, его близкие сталкиваются с выбором: положить больного в дом инвалидов, взять помощников по уходу или ухаживать самим, принеся себя в жертву. Расскажу о своем опыте. Я медсестра. Мне удается ухаживать за престарелым отцом, парализованной матерью и больным братом. А еще работать, содержать частный дом и нянчить внучку.

Недавно моей маме исполнилось 79 лет, а папе — 80. Уже несколько лет я ухаживаю за ними. Пять лет назад у мамы случился первый инсульт. Всего их было три, после второго парализовало всю правую сторону. Отец тоже перенес инсульт, потом сломал шейку бедра. Сначала сказали, что не выживет, потом — что не будет ходить. Но благодаря операции и тому, что я за ним ухаживаю, он постепенно восстановился.

**Для нормализации давления залейте по 1 чайной ложке сухих листьев вишни и смородины 300 мл кипятка. Через 10 минут процедите и пейте как чай.**

Когда такое случается с близким человеком, — инсульт, паралич — поначалу испытываешь шок. Не знаешь, что делать, куда бежать. Но потом привыкаешь, входишь в колею и про себя совсем забываешь. Просто не думаешь о том, сколько часов спала, когда в последний раз ела. Сама не знаю, откуда берутся силы... Мы живем в частном доме в небольшом поселке под Ярославлем. Живем вместе с супругом, родителями и братом. Я работаю медсестрой, а еще на мне огород, баня и внучка.

## Уже за утро я наматываю несколько километров

Встаю в половине шестого утра и сразу бегу к родителям. Проверяю, все ли в порядке, и только потом иду умываться. Ставлю вариться кашу, собираю еду на работу себе и мужу. Заправляю кровати, бужу маму. Измеряю ей давление, снимаю памперс, обтираю, приношу тазы с водой в ее комнату, умываю, помогаю чистить зубы, кормлю. Слава Богу, мама еще сама может держать ложку. После завтрака даю таблетки — обязательно, чтобы она пила лекарство при мне, ничего не перепутала, не забыла. Я, как медработник, знаю: если не контролировать, ни мамы, ни папы давно уже не было бы на свете. Потом бегу «во вторую палату» — будить отца. Он самостоятельно ходит, может выйти во двор. Сейчас уже не очень хорошо соображает, поэтому его тоже нужно контролировать. С утра я его тоже кормлю, измеряю давление.

В половину восьмого замачиваю пеленки, выношу мусор и бегу на работу. До трех работаю — там тоже наматываю километры в разъездах по всей области: работаю медсестрой в выездной бригаде на станции переливания крови. Муж работает сутки через трое, так что может приглядывать за родителями, накормить их обедом. Когда мы оба на работе, вся надежда на отца: он пока еще в состоянии налить в тарелку суп и отнести матери. В такие дни бежишь с работы и не знаешь, что тебя ждет! Человек уже старый: или суп разольет, или чай расплещет... Видит плохо, растащит по всему полу. Я прибегаю — и скорее подтирать, мыть пол.

## Бывают дни, что я не помню, ела ли

Говорят, сначала надо позаботиться о себе, а потом ухаживать за больными. Ведь если с тобой что-то случится, им от этого лучше не будет. Нужно заботиться о себе, чтобы иметь возможность продолжать заботиться о близких. А я так не могу! Мне легче сразу, первым делом сходить к ним. Бывают дни, что я даже не помню, ела ли сама сегодня.

Вечером начинаю готовить еду на следующий день, одновременно стираю пеленки. Пока что-то варится или замачивается, бегу в огород. В шесть, по расписанию, ужин, а к восьми родители уже укладываются спать. Снова измеряю им давление, даю таблетки, надеваю маме памперс. Мою я ее теперь в детском надувном бассейне, потому что до бани нам уже не добраться: пороги ей не переступить ни самой, ни на коляске. Мы купили специальную коляску. Оказалось, пользоваться ею с нашими порогами нереально. Так и стоит в углу без дела. Я надуваю бассейн, ставлю в него стул. Комнату нагреваю тепловентилятором, в ведрах и тазах натаскаю воды. Посажу маму на стул, вымою, поменяю белье, маму переодену, а потом начинаю ведрами вычерпывать воду из бассейна, выливаю во двор и подтираю пол. Физически это очень тяжело, но иначе никак. А перед сном — огород, консервирование банок...

## Я наняла бы сиделку, но не для ухода — для общения

В течение дня мама с папой смотрят телевизор — это их единственное развлечение. Мама очень радуется, если кто-то приходит навестить. Ей одиноко, она не может ни писать, ни читать, ни говорить, после инсульта забыла все буквы. Как я ее понимаю! Бывает сложно, но она же моя мать — наверное, как-то чувствую. Например, спрашиваю, что она хотела бы на обед. Перечисляю варианты, она кивнет. А бывает, махнет рукой — и поди догадайся, что она хочет. Иногда расстроится, что я ее не понимаю, обидится.

Если бы были лишние деньги, я наняла бы, конечно, кого-нибудь, но не для того, чтобы убирали или ухаживали, а для общения. Маме очень одиноко, а я не могу разорваться. Но я, например, в ее комнате глажу белье — все-таки дополнительные пару часов общения. Муж приходит к ней чаю попить. Но этого недостаточно. Сиделки стоят дорого. Даже если сложить обе пенсии, не хватит. Да и не могу я доверить дом и своих близких малознакомому человеку!

## Лучше сама буду загибаться, но своих в богадельню не сдам

Люди часто не выдерживают такой нагрузки, сдают лежачего родственника в инвалидный дом. Причем одного! А у меня двое...Мне предлагали хотя бы на время сдать маму в пансионат. Но у меня даже мысли такой не было! Однозначно: близких своих не сдам!

**При анемии 1,5 ст. ложки сухих яблоневых листьев залейте 300 мл кипятка. Настаивайте час. Пейте с медом по 3 стакана в день через час после еды.**

Брат у меня тоже болеет. Приходится порой вскакивать среди ночи, скорую вызывать. А еще с внучкой иногда нянчусь. Она нас веселит, развлекает. Говорю ей: «Пойдем нашу бабушку старенькую проверим!» И мы несем бабушке тарелку с супом. А по субботам я топлю баню, в этот день родственники приходят к нам мыться.

Иногда удивляюсь, как на все хватает сил. Хотя у меня и у самой здоровье не очень хорошее. «За что мне все это?» — все время спрашиваю себя. Люди говорят: «Судьба такая. Бог тебя испытывает». А до какой степени Он будет меня испытывать? Почему другие люди живут спокойно, ровно, а у нас — одно за другим? Десять лет уже так — по больницам...

## Психолог мне не помог...

Он сказал, что надо находить время на себя, отдыхать. Я пытаюсь... Но даже если заставлю себя пойти куда-нибудь погулять — меня хватает максимум на час. А дальше — надо домой, дела не сделаны. Я лучше «отдохну» на огороде. Понимаю, что так нельзя: вставать в 5.30 утра, а в одиннадцать вечера солить огурцы и варить варенье. А еще ненормально идти на ночь глядя с фонариком в огород — полоть сорняки... Но днем на это не хватает времени, а забросить грядки я не могу: морковь, свекла, лук, картошка — хорошее подспорье зимой.

## Я такая, меня уже не переделать...

Перестану взваливать все на себя только тогда, когда уже физически не смогу. Только боюсь, силы мои не бесконечны. Кто тогда будет за всеми ухаживать?

Бывает, разозлюсь так, что видеть никого не хочется, разревусь... В такие моменты у меня два желания: зарыться, как страус, в песок, чтобы ничего не видеть и не слышать, или вырыть котлован и закопать туда весь этот дом. Одно и то же, одно и то же! Кастрюли, горшки, клизмы, таблетки... На днях расстроилась и пошла... колоть дрова! Две тачки наколола — легче стало. Иногда смотрю на себя со стороны и думаю: «Какая же я сильная!» И кажется, словно у меня корона на голове. А потом прихожу домой — мне по этой короне — бамц! — и возвращаюсь на землю...

**Ирина К., Ярославская обл.**

*Авторитеты дают советы*

# Воспаление не видно глазу

**Какая пища может увеличивать и уменьшать воспаление в том или другом органе?**

## Неужели такое возможно?

Воспалительные процессы чаще всего возникают или усиливаются после употребления жареной пищи. Опасны сладкая газировка, белый хлеб, выпечка. Провоцируют воспаление маргарин, сало, сосиски, колбасы. Раньше считалось, что жареная пища вредна лишь потому, что ведет к лишнему весу. Но даже худые люди, придерживающиеся такого питания, рискуют. Оказалось, виноваты продукты, способствующие воспалению. Риск приобрести тяжелое заболевание сердца и сосудов у любителей таких вкусностей выше на 38%.

## По анализам видно воспаление?

Без специального оборудования понять это сложно. Косвенным признаком системного воспаления является повышение так называемого С-реактивного белка и СОЭ. Однако эти показатели меняются по разным причинам. Ученые уверены: даже однократный прием нездоровой пищи вызывает воспаление, но оно не видно глазу.

Хроническое воспаление очень опасно. Оно способствует образованию тромбов в сосудах, повреждает клетки. Доказано, что с хроническим воспалением напрямую связаны заболевания сердца и сосудов, в первую очередь — атеросклероз. Существенную роль оно играет в развитии артрита, рака, диабета, остеопороза, старческого слабоумия, ожирения и метаболического синдрома. Вредные вещества из пищи незаметно накапливаются на стенках сосудов. Это приводит к ухудшению кровоснабжения всех органов, ускоряет процессы старения.

## Правильно ли вы питаетесь?

Определить это не сложно. Больше всего вредных соединений в жареном мясе, картофеле фри, оладьях, чипсах. Чем дольше пища подвергалась температурной обработке и чем выше была температура, тем больше в ней накопилось токсинов. Полезнее готовить на пару или на медленном огне. Вызывают воспаление и трансжиры. Они обнаруживаются во всем, где используется маргарин. Уровень зашкаливает в кондитерских изделиях, сухариках, крекерах. Много их и в полуфабрикатах, в готовой еде из супермаркетов.

## Какие продукты снимают воспаление?

Это помидоры, фрукты и ягоды, миндаль, грецкие орехи, оливковое масло, листовые овощи, жирная рыба, кофе и зеленый чай. Они содержат полифенолы, омега-3 жирные кислоты, которые подавляют активность воспалительных ферментов. Хорошими противовоспалительными свойствами обладают пектины. Они есть в яблоках, цитрусовых, персиках, абрикосах, смородине, крыжовнике и других ягодах, а также в свекле и моркови.

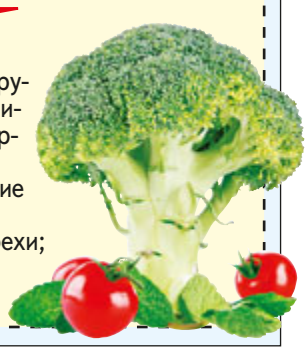
**М. В. Куземкина, диетолог, врач I категории**

### *Вызывают воспаление*

* сосиски, колбасы, копчености;
* любая жареная пища, чипсы;
* сало, подсолнечное масло, сливочное масло;
* сахар, продукты с добавлением фруктозы, фруктовые соки;
* печенье, пирожные, торты;

### *Снимают воспаление*

* Гвоздика, куркума, имбирь, тимьян;
* помидоры, брокколи, чеснок, лук и другие овощи; сельдерей и другая зелень; шпинат, салат и другие листовые овощи; морская капуста и другие водоросли;
* черная смородина, крыжовник и другие ягоды, яблоки, гранат и другие фрукты;
* овсянка, гречка, миндаль и грецкие орехи;
* оливковое масло; зеленый чай;
* скумбрия и другая жирная рыба.



### *Пригодится*

■ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ СМЕШАЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СВЕЖЕНАТЕРТОГО КОРНЯ ХРЕНА С 2 ЧАЙН. ЛОЖКАМИ МЕДА И СЪЕШЬТЕ ЗА ЧАС ДО ЕДЫ. ДЕЛАЙТЕ ТАК РАЗ В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА.

■ ВЫПИТОЕ ПЕРЕД ЗАВТРАКОМ СЫРОЕ КУРИНОЕ ЯЙЦО ИЗБАВИТ ОТ МЕТЕОРИЗМА.

■ КАШЛЯЕТЕ? ВЫТРИТЕ ГРУДЬ СУХОЙ САЛФЕТКОЙ, ВОТРИТЕ ВНУТРЕННЕЕ СВИНОЕ САЛО ИЛИ ТОПЛЕНОЕ МАСЛО (ЕСЛИ ЕСТЬ, ТО ДОБАВЬТЕ СОСНОВОГО МАСЛА).

*На приёме у гастроэнтеролога*

# Ранние овощи и гастрит

***У меня хронический гастрит, и я стараюсь придерживаться диеты. Что из ранних овощей можно есть?***

**О. В. Арабцева, Воронежская обл.**

Сейчас как раз сезон редиски, но она для вас тяжеловата. Если хочется, можно съесть немного очищенного редиса, натерев его на терке и заправив постным маслом. Но самые полезные растения — любой салатный лист, в том числе кресс-салат, рукола, молодая капуста, зелень петрушки, укроп. Если печень и желчный пузырь в порядке, позволительно съесть немного зеленого лука. Полезен салат из молодых листьев крапивы или одуванчика с растительным маслом.

Любите зеленый борщ со щавелем или суп со шпинатом? Можно готовить и эти блюда, но при условии, что нет проблем с суставами, нет подагры, отложения солей и желчнокаменной болезни. Скоро появятся грунтовые кабачки, помидоры, цветная капуста, и рацион станет богаче. Кстати, все виды капусты — белокочанная, цветная, брокколи, брюссельская — необычайно полезны: они содержат антиоксиданты, предотвращающие рак. Сейчас даже лекарства выпускают на основе капусты, в них содержится нужный для язвенника витамин U.

**М. К. Проскуров, врач-гастроэнтеролог**

# Зелёный лучок — здоровья лучок!

■ **Для укрепления иммунитета.** Понадобится 250 г зеленого пера лука, 2 ст. ложки натурального меда, 200 г сахара, 0,5 л воды. Лук нашинкуйте, переложите в кастрюлю. Добавьте сахар и воду, поставьте на водяную баню и томите под крышкой на маленьком огне 45-50 минут. Дайте жидкости остыть до 35-40°С и добавьте мед. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

■ **Для улучшения обмена веществ и пищеварения.** Приготовьте кашицу из 100 г хорошо промытых перьев лука (измельчите в блендере или пропустите через мясорубку). Залейте 250 мл кипящего молока и держите на водяной бане под крышкой 15 минут. Снимите с огня и настаивайте в теплом месте час. Принимайте по 1 ст. ложке каждые 3 часа независимо от приема пищи.

■ **При остеохондрозе, радикулите.** Перья лука и мед берут в пропорции 2:1. Лук измельчают в блендере или мясорубке. Из полученной кашицы отжимают сок и добавляют мед. Принимают по 1 ст. ложке за 15-20 минут перед каждым приемом пищи. Через каждые 30 дней делайте 7-дневный перерыв. Надо пройти 3 курса.

■ **Для снятия суставных болей.** Зеленый лук разотрите в ступке с сахаром (1:1). Образовавшуюся кашицу выложите на сложенную в несколько слоев марлю или льняную ткань. Приложите к больному месту и закрепите бинтом. Повязку держите всю ночь.

■ **При гипертонии.** Перетрите в кашицу 200 г зеленого лука. Раздавите 5 зубчиков чеснока и отожмите сок из одного лимона. Все смешайте и залейте сладким сиропом (200 г сахара на 0,5 л воды). Настаивайте смесь в темном и прохладном месте 10 дней, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — 10 дней, потом надо сделать 3-дневный перерыв.

■ **Для удаления веснушек.** Смешайте 1 чайн. ложку цветков календулы с 1/2 стакана кипятка. Держите на маленьком огне 10 минут. Настаивайте 50 минут. Процедите, добавьте 1 чайн. ложку свежего сока из зеленых перьев лука. Протирайте лицо ватным диском, смоченным в отваре, 3-4 раза в день. Каждый день готовьте новый отвар.

■ БОЛИТ ЗУБ? НАТРИТЕ ДЕСНУ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННОЙ КАШИЦЕЙ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА.

■ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ СЕРДЦА СЪЕДАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ 100 Г СВЕЖИХ ПЕРЬЕВ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С РАЗЛИЧНЫМИ БЛЮДАМИ.

# Обедаем дома

## Котлеты по-мексикански запечённые

*800 г фарша, луковица, помидор, полбанки консервированной кукурузы, 3 зубчика чеснока, стручок перца чили, яйцо, петрушка, соль, перец.*
*Для соуса: 150 мл кетчупа, 50 г сыра, петрушка.*

Пропустите через мясорубку лук, чеснок, помидор, петрушку, кукурузу, перец. Добавьте в фарш яйцо и измельченные овощи. Посолите, поперчите. Сформуйте котлеты и поджарьте на раскаленной сковороде по 1 минуте с каждой стороны. Для соуса смешайте кетчуп, натертый сыр и рубленую петрушку. Котлеты выложите на противень, на каждую положите по 1 чайн. ложке соуса. Запекайте в разогретой до 180°С духовке 10-12 минут. Подавайте готовые котлеты с зеленью.

## Закуска на батоне с редисом

*4 куска батона, 4 ст. ложки творожного сливочного сыра, 5 редисок, 2 веточки мяты, соль, перец, растительное масло.*

Кусочки батона поджарьте на сухой сковороде или в тостере. На поджаренный хлеб намажьте творожный сыр. Сверху присыпьте нарезанными листиками свежей мяты. Поверх уложите кружочки тонко нарезанного редиса. Посолите, поперчите. Перед подачей сбрызните оливковым маслом и подавайте.

## Кексы-перевёртыши с ананасами

*4 колечка ананаса, 6 ст. ложек сахара + для посыпки, яйцо, 1/4 стакана кефира, 3 ст. ложки сливочного масла + для формочек, 1/2 стакана муки, разрыхлитель, сода, соль, ванилин.*

Смажьте четыре формочки объемом примерно по 120 мл сливочным маслом. Посыпьте дно каждой формы сахаром и положите колечки ананаса. Взбейте яйцо, кефир, сливочное масло, ванилин. Вмешайте муку, сахар, 0,5 чайн. ложки разрыхлителя, по щепотке соды и соли. Разложите тесто по формочкам. Выпекайте в заранее разогретой до 175°С духовке 20 минут. Остудите кексы и выложите из формочек ананасами вверх. Можно испечь один большой кекс.

***Для тех, у кого диабет***

## Свекольный салат с говядиной

600 г постной говядины, 2 небольших свеклы, 2 огурца, 4 луковицы, рукола, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Говядину отварите в подсоленной воде до мягкости. Свеклу тоже отварите, очистите и нарежьте ломтиками. Очищенный лук нарежьте кольцами и обжарьте на сильном огне в 1 ст. ложке масла. Огурцы нарежьте брусочками, говядину — тонкими пластинками. Смешайте в салатнице руколу, свеклу, огурцы, лук. Приправьте солью и перцем. Сверху положите говядину, полейте оставшимся маслом.

## Творожное суфле

200 г нежирного творога (не более 2%), 1 яйцо, 1 яблоко, корица.

Очистите и порежьте яблоко. Все ингредиенты сложите в емкость и тщательно перемешайте блендером. Разложите в маленькие формочки, предназначенные для приготовления в микроволновке. Готовьте при максимальной мощности 5 минут. Выньте из печи, посыпьте корицей и дайте остыть.

## Фруктовый рулет

5 яблок, 2 киви, 3 стакана ржаной муки, стакан кефира, пачка маргарина, 1/2 чайн. ложки соды, гашеной уксусом.

Яблоки и киви очистите и мелко нарежьте. Маргарин растопите, смешайте с кефиром, добавьте соду, щепотку соли, муку, замесите тесто. Положите в холодильник на час. После раскатайте, смажьте начинкой, заверните рулетом и выпекайте при 180°С 50 минут.

***Аппетитно*** ***Советуем приготовить***

# Ох и вкусные грибочки!

**ГРИБЫ ОБЛАДАЮТ ПРОТИВООПУХОЛЕВЫМ ЭФФЕКТОМ, ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ СЕРДЦА, СОСУДОВ, НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, КРОВЕТВОРЕНИЯ, КОСТНОЙ ТКАНИ.**

### Спагетти с овощами

400 г грибов, 200 г спагетти, 100 г твердого сыра, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 сладкий перец, 1/2 луковицы, листья руколы, растительное масло, соль.

Грибы обжарьте с луком, посолите. Чеснок мелко нарежьте и обжарьте с руколой. Спагетти отварите в подсоленной воде. Перец и помидоры нарежьте кубиками и обжаривайте 20 секунд на сильном огне. Все соедините, посыпьте тертым сыром.

### Запеченные шампиньоны

По 10 крупных шампиньонов и мелких помидоров, 100 г твердого сыра, 1/2 луковицы, 1-2 ст. ложки измельченных грецких орехов, 1/3 чайн. ложки специй, растительное масло, соль.

У шампиньонов удалите ножки, а у помидоров срежьте верх и выньте семена. Ножки шампиньонов и лук мелко нарежьте, обжарьте, посолите. Сыр натрите, смешайте с майонезом, ножками шампиньонов, специями, посолите. Шляпки грибов и помидоры заполните начинкой, сверху посыпьте орехами и запекайте в духовке 15 минут.

### Мясное ассорти

По 300 г свинины, говядины и куриного филе, 150 г грибов, 100 г сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки маргарина, соль и перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Мясо нарежьте тонкими ломтиками, отбейте, посолите, поперчите и обжарьте на маргарине до корочки. Грибы нарежьте пластинами и обжарьте на растительном масле. Лук нарежьте полукольцами и также обжарьте на масле до золотистого цвета. Сыр натрите на мелкой терке. Выложите на фольгу слоями: говядина — грибы — свинина — лук — куриное филе — сыр. Заверните фольгу так, чтобы не вытек сок, и запекайте в разогретой до 180°С духовке час.

***Намотай на ус***

СУШЕНЫЕ ГРИБЫ ВЕЧЕРОМ ТЩАТЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ И ЗАМОЧИТЕ В МОЛОКЕ, А НАУТРО ГОТОВЬТЕ.

***В доме малыш***

## Суп-пюре из цветной капусты

Кочан цветной капусты, 1/2 стакана молока, 2 чайн. ложки сливочного масла, 1/4 чайн. ложки раствора соли.

Цветную капусту разберите на соцветия, промойте. Положите в крутой, чуть подсоленный кипяток и варите. Когда капуста станет мягкой, откиньте ее на дуршлаг, дайте полностью стечь отвару.

Отберите 12 соцветий и измельчите в блендере. Добавьте молоко. Поместите смесь в небольшую кастрюлю или сотейник и потушите немного с 1 чайн. ложкой сливочного масла, непрерывно помешивая. Доведите суп до кипения, снимите с огня, добавьте ложку сливочного масла. Дайте супу настояться под крышкой.

# Скумбрия

***В луковой шелухе***

1 скумбрия, горсть луковой шелухи, 3-5 горошин черного перца, 3-5 бутонов гвоздики, 1-3 лаврового листа, 2 ст. ложки соли, по 1 ст. ложке сахарного песка и 6%-ного уксуса, 1 чайн. ложка черного чая, 1/2 чайн. ложки кориандра, 300 мл воды.

Залейте шелуху и чай холодной водой, поставьте на огонь. Когда вода закипит, добавьте специи и держите на огне под крышкой 10 минут. Слегка оттаявшую тушку скумбрии очистите от внутренностей и нарежьте кусочками. Уложите их в подходящую емкость.

В рассол засыпьте соль, сахар и тщательно размешайте до их полного растворения. Процедите. Примерно через 5 минут, когда рассол остынет до 60°С, добавьте в него уксус. И сразу же залейте еще горячим рассолом рыбу, чтобы она вся была погружена в жидкость. Сверху положите плоскую крышку меньшего диаметра. Оставьте скумбрию в тепле на 5-8 часов. За 1,5-2 часа до подачи поставьте емкость в холодильник.

*История любви*

# ФРЕЙД И ЕГО ЕДИНСТВЕННАЯ

## Отец психоанализа Зигмунд Фрейд не очень-то любил распространяться о своей личной жизни

### Любовь с первого взгляда

В апрельский вечер 1882 года Шломо Сигизмунд Фройд, предпочитавший называть себя на немецкий лад Зигмунд Фройд (Sigmund Freud), или в традиционной русской транскрипции Фрейд, застал дома гостей. Соломоном, то есть Шломо, назвал его папа в честь своего покойного отца. Сигизмундом окрестила мать. В 17-летнем возрасте юноша изменил свое имя на тевтонское Зигмунд и крайне не любил, когда его называли именем, которое дала ему мать. В то время в Австро-Венгрии Сигизмундом называли героя антисемитских анекдотов. Фрейд вообще стыдился своего еврейства. Никогда в их доме не было его ровесников-немцев. Сиги, как ласково звала его мать, было стыдно, что она плохо владеет немецким.

В тот раз, когда Зигмунд вернулся с работы, на кухне сидела, судя по наряду, семья религиозных ортодоксов. Со скептической ухмылкой он поприветствовал фрау Эммелин Бернейс и ее сына Эли. Взгляд Зигмунда невольно задержался на подруге его сестры Анны. Ее звали Марта Бернейс. От ступора молодой человек растерялся. Всех позвали к столу. Юноша неотрывно смотрел, как ловко девушка чистит яблоко... За обедом Фрейд задал ей несколько вопросов, но внятных ответов не расслышал или не понял... Той же ночью, мучительно стараясь уснуть, юноша-девственник решил для себя, что Марта обязана стать его женой. Ничего, что девушка выросла в «отсталой», на его взгляд, религиозной семье. Он-то сумеет ее перевоспитать без еврейских суеверий и предрассудков.

### Дальше события развивались стремительно

Никогда до того не ухаживавший за девушками, Фрейд напросился в гости к Бернейсам. Потом осмелел настолько, что предложил Марте показать настоящую Вену и ее красоты. Фрау Эммелин Бернейс милостиво согласилась на эти свидания, оговорив, что по еврейским традициям молодые люди будут гулять не одни, а в сопровождении Минны — младшей сестры Марты.

Разговоры о литературе и искусстве перемежались рассуждениями о психологии человека. Красавица-еврейка время от времени останавливалась, отходила к скамейке и, высоко задрав подол платья, поправляла съехавшие чулки на изящной ножке. Зигмунд старательно пытался в эти минуты отвести свой взгляд, но он предательски скользил по открывшимся ему стройным формам. И тогда Фрейд дал себе клятву ежедневно посылать Марте розу. Несмотря на скудный доход, он исполнил свой обет.

ЗА ЧЕТЫРЕ ГОДА СО ДНЯ ПОМОЛВКИ ДО СВАДЬБЫ ЗИГМУНД ФРЕЙД НАПИСАЛ СВОЕЙ ЛЮБИМОЙ ОКОЛО 900 ПИСЕМ.

### Без пяти минут профессор вел себя как мальчишка

Чувство ревности Фрейд пережил в первое же лето их знакомства. Однажды он застал Марту за перепиской нотного альбома для ее кузена Макса Мейера. Браки между двоюродными родственниками среди евреев в те времена были не редкостью. Как повел себя наш влюбленный? На другой день он позвал Марту на романтическую прогулку в парк, и она согласилась. Зигмунд был на седьмом небе от счастья. Без пяти минут профессор вел себя как мальчишка. Он читал на память стихи. Потом нагнулся, порылся в траве и выудил оттуда сдвоенный миндаль. Вручив плод девушке, Фрейд присовокупил что-то насчет тайных знаков свыше.

Спустя два дня наступил ответный ход Марты. Домовитая девушка испекла пирог и приложила к нему записку. В шутливом тоне там было написано, что Фрейд препарирует различные органы, поэтому она посылает ему на препарирование свое изделие. Как бы проанализировал этот случай доктор Фрейд? Он никогда не рассказывал об интимных подробностях своей частной жизни. Мало ли какой вывод сделают его ученики!

ФРЕЙД В МОЛОДОСТИ БЫЛ НАСТОЛЬКО БЕДЕН, ЧТО СМОГ КУПИТЬ НЕВЕСТЕ КОЛЬЦО ЛИШЬ ЧЕРЕЗ ПОЛТОРА ГОДА ПОСЛЕ ПОМОЛВКИ.

### «Французский поцелуй» по-еврейски

Летом Зигмунду удалось тайком пожать руку Марты, заглянувшей к Фрейдам на огонек. Нужно быть евреем, чтобы понять напряженный эротизм этого момента. Еврейский закон, которому тогда следовала Марта, запрещает юноше и девушке каким бы то ни было образом касаться друг друга. Правило это распространяется также на жениха и невесту до момента их свадьбы. Поэтому рукопожатие для религиозной еврейки Марты было куда более смелым и «развратным» жестом, чем страстный поцелуй в губы для француженки. Этот «французский поцелуй» по-еврейски обернулся еще и еврейским «брудершафтом» — Зигмунд письменно попросил свою возлюбленную перейти на ты. Марта сделала и этот шаг. Знал бы Фрейд русский язык, непременно бы продекламировал пушкинские строки:

*Пустое вы сердечным ты*
*Она, обмолвясь, заменила*
*И все счастливые мечты*
*В душе влюбленной возбудила.*

### Материалист до мозга костей, Фрейд впал в мистицизм

17 июня 1882 года Зигмунд сделал Марте предложение и получил утвердительный ответ. Сугубо земной человек, материалист до мозга костей, Фрейд впал в иудейский мистицизм. Число 17 соответствует на иврите слову «навсегда», «постоянно». Символично, решил Фрейд, значит, мы будем вместе навсегда. И не ошибся.

В знак любви Марта подарила Зигмунду кольцо, полученное в наследство от деда, раввина Исаака Бернейса. Фрейд же смог купить ей кольцо лишь через полтора года. И это было обыкновенное колечко с гранатом. Фрейд в то время был нищ как церковная крыса. Поэтому пожениться влюбленные смогли только через 4 года — в 1886 году.

**P. S.** За четыре года, которые прошли со дня помолвки до свадьбы, Зигмунд Фрейд написал своей любимой около 900 писем.

**Зигмунд Фрейд с женой и детьми**

### *Фрейд о любви, браке*

■ Когда люди женятся, они в большинстве случаев не живут друг для друга, как делали ранее. Скорее, они живут друг с другом для кого-то третьего. И для мужа вскоре появляются опасные соперники: домашнее хозяйство и детская.

■ Все, что вы делаете в постели, — прекрасно и абсолютно правильно. Лишь бы это нравилось обоим. Если есть эта гармония — то вы и только вы правы, а все осуждающие вас — извращенцы.

*Стихи наших читателей*

## Твой укор

*Словно в сердце заноза*
*Твой колючий укор.*
*Говорящие слезы*
*И воздушный забор...*
*Студит времени сила*
*Нашу встречу легко,*
*Я спокойно простила*
*Твой излишний укор.*
*Шумно ветер носился*
*За веселым селом.*
*Ты ведь раньше женился,*
*Я венчалась потом.*

**Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край**

## Микроб любви

*Микроб любви опасней всех*
*микробов,*
*И от него лекарства не найти,*
*И в летнюю жару, и средь*
*сугробов*
*Настигнет — и объявит*
*карантин.*
*Не спрячешься, не выкинешь,*
*не смоешь —*
*Найдет на печке или во дворце.*
*И маской от народа*
*не закроешь:*
*Микроб любви заметен*
*на лице*
*По блеску глаз, по вздохам,*
*по улыбкам,*
*По крылышкам, что легкость*
*придают.*
*Микроб любви — как золотая*
*рыбка,*
*Желаньями наполнившая пруд.*
*А если нет взаимности*
*и счастья,*
*Тогда беда, поистине беда!*
*Микробы, расплодясь, дерут*
*на части*
*Всю душу, до кипенья доведя.*
*И жар любви не снимешь*
*анальгином,*
*Лишь только рифмы грустно*
*станут в ряд.*
*Микроб любви, так будь*
*всегда взаимным,*
*И радостью пускай глаза*
*горят!*

## За буйки!

*Вода за буйками теплее*
*и чище*
*И солнце красивей блестит*
*над волной.*
*Вот так же и в жизни чего-то*
*мы ищем,*
*А надо б — за грань, да*
*с открытой спиной!*
*Не знать от судьбы*
*ни ударов, ни шторма,*
*Не прятаться в тень, уходя*
*от врага,*
*Хоть раз ощутить, что*
*«не так» — это норма,*
*И знать, что вернешься*
*к родным берегам!*
*Дышать бы свободней!*
*Смеяться бы громче!*
*И в мире земном не казаться*
*чужой!*
*Как хочется выбрать пути*
*покороче,*
*А надо б — за грань, да*
*с открытой душой!*

**Наталья Мишина, логопед, Брянск**

*Ликбез для пенсионеров*

# Пенсию можно увеличить

**Большинство пенсионеров не интересуется, как им была начислена пенсия, — правильно или нет. Может, какой-то стаж не вошел, может, были ошибки. Оказывается, можно добиться перерасчета пенсионных выплат.**

### ЕСЛИ ОБНАРУЖАТСЯ ОШИБКИ

Каждый пенсионер может запросить информацию о том, как производился расчет пенсии. Нужно просто отправить заявление в территориальный орган Пенсионного фонда РФ по месту проживания, туда, где хранится ваше пенсионное дело. Пенсионный фонд должен направить вам официальный ответ, из которого вы легко поймете, правильно ли был установлен размер пенсии. Если обнаружатся ошибки, из-за которых пенсия занижена, пенсионер имеет право добиваться, чтобы те или иные периоды, которые не были учтены, в итоге засчитали в общий стаж. Конечно, потребуется представить все документы, которые подтверждают этот стаж или суммы страховых взносов, если вдруг окажется, что размер вашей зарплаты за годы работы был занижен, а значит, и сумма взносов меньше.

**Самое распространенное нарушение при начислении пенсии: не все места работы учтены.**

### В ПЕНСИОННОМ НЕ ЛЮБЯТ ТАКИЕ ЗАПРОСЫ...

Поэтому важно правильно составить запрос. На обычном листе формата А4 пенсионер просит предоставить ему сведения обо всех страховых взносах и о порядке расчета ему пенсии. Запрос нужно сделать в двух экземплярах, один экземпляр остается в Пенсионном фонде для рассмотрения, а второй пенсионер оставляет у себя. Важно, чтобы работники ПФР поставили на вашем экземпляре отметку, что запрос принят, с указанием даты. В случае необходимости можно предоставить его суду как доказательство вашего обращения.

Пенсионный фонд не сможет проигнорировать ваше заявление и обязательно даст ответ — это их прямая обязанность. Срок предоставления ответа на обращение — 30 дней со дня регистрации обращения. Полученную информацию пенсионер должен сравнить с периодами работы в организации.

Самое распространенное нарушение: не все места работы учтены. В этом случае нужно собрать документы, подтверждающие страховой период (промежуток, в котором работали), и снова обратиться в Пенсионный для перерасчета. В качестве доказательств можно использовать справки с прошлых мест работы, выписки из архива организации, сведения о зарплате...

### ОТВЕТ ПЕНСИОННОГО НЕ УСТРАИВАЕТ?

Бывает, что работники Пенсионного фонда отказываются делать перерасчет, чаще это происходит по надуманным причинам. Говорят, мол, где услыхали про перерасчет и прибавку, вот туда и обращайтесь! Не стоит обращать внимание и тратить нервы.

По описанной схеме подаете заявление о проведении перерасчета на основании приложенных документов, копию с отметкой оставляете себе и ждете письменного ответа с обоснованием. Если ответ ПФР вас не устроил, можете обратиться в прокуратуру или подать заявление в суд о признании отказа ПФР произвести перерасчет незаконным и обязать произвести его.

Берегите близких, не опускайте руки

*Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com*

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР»
г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 000353

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Есть у меня друг Андрюха. Во всём любит порядок...

Айболит

Если за что-то берется, то доводит до совершенства. Перфекционист, одним словом. Да такой, что порой кажется, будто аутист. Но недавно я понял, что не аутист он вовсе. Предложил ему съездить за грибами, на что Андрей ответил: «На этой неделе не успеем, давай на следующей!» Я-то думал, что у него дела, но Андрюха начал готовиться, причем основательно. В итоге что вышло: дружище взял в аренду палатку и спальные мешки («А то вдруг в первый день не соберем!»). Покрыл машину жидкой резиной на случай царапин о траву. Взял 6 пластиковых коробов (если будут лишние грибы, зачем их гнить оставлять?). Купил GPS-навигатор. Скачал на телефон и купил бумажный справочник грибов. Собрал аптечку, составил карту с грибными местами. А теперь апофеоз: с Андрюхой мы съездили по грибы, но... он не ест грибов! Вообще! Для него это было просто приключение.

**Анатолий, Костромская обл.**

## Сорок лет прошло, а я до сих пор просыпаюсь от страха...

Айболит

Помню, когда мне было лет пять, бабушка как-то пошла в магазин, в сотый раз наказав мне никому не открывать. Я играла, вдруг звонок. Притащила табуретку, глянула в глазок — никого не видно. Тут из-за двери жутко рявкнули басом: «А ну быстро открывай!» Как я испугалась! Спряталась и с ужасом ждала, когда же бандиты начнут ломать дверь.

Но через пару минут в замке заскрежетал ключ, и вместо бандитов появилась бабушка. Оказалось, она решила проверить, не открою ли я посторонним. Сорок лет прошло, а до сих пор иногда снится, что ко мне кто-то ломится, даже просыпаюсь от страха.

**Ольга, Екатеринбург**

*Умные мысли*

ЖЕНА — ЭТО КАК НЕСУЩАЯ СТЕНА. ЕСЛИ В ДОМЕ ОНА СТОИТ НА СВОЕМ МЕСТЕ, НИ ОДНА ПРОЕКТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ НЕ УТВЕРДИТ ЕЕ СНОС.

*Смех сквозь слёзы* — *Такая история*

# Вот так совпадение!

**В одно обычное утро понедельника в кабинете, где я работала, зазвонил телефон. Трубку сняла моя подруга Ира.**

Лицо ее вмиг погрустнело. Было ясно: что-то случилось. И действительно, Ирина сообщила, что умер бывший сотрудник завода — Мишин. Два года назад он ушел на пенсию. А совсем недавно приходил на юбилей коллеги — бодрый и веселый... Радовался успехам детей, рассказывал о соленьях, что они с супругой заготовили. Как говорится, ничто не предвещало, и вот.

Как было заведено, мы попросили секретаря оповестить весь коллектив: «Кто может помочь материально — обращайтесь. В связи с утратой нашего коллеги...» Ну и так далее. Мишина знали почти все. Мало того, многие были знакомы с его детьми и даже их мужьями, женами и отпрысками. Все были в шоке. Начали писать сообщения с соболезнованиями родным.

И тут в кабинет вошел смеющийся начальник цеха Куликов. «Не знает еще», — мелькнула у меня мысль, и я скорбно вглядывалась в его лицо, думая, как сообщить печальную весть. А Куликов, смеясь, спросил: «Вы тут, поди, деньги на венок собираете?» — «Какой цинизм!» — внутренне возмутилась я. А Куликов говорит в трубку: «Слышь, Витек? Тебе уже денег насобирали».

Все зашумели, потребовали объяснений. Куликов включил на сотовом громкую связь, и мы услышали, как Мишин сердечно благодарит коллег за отзывчивость. Мол, тронут, что вспомнили, и в целом вежливо, но все-таки с использованием нецензурной лексики просит больше так не делать.

Все повернулись к Ирине. Она начала оправдываться, мол, это Мария Ивановна сказала, будто от рака умер. Жена его сослуживца по Афгану сообщила, не придумала же!

Марии Ивановне 66 лет, сплетни не разносит, оснований не доверять ей не было. Перезвонили ей. Оказывается, работал у нас еще один Мишин, но лет тридцать назад, и звали его Игорь, а нашего — Виктор. Того Мишина помнят единицы и только те, кто близок к пенсии. Вот так совпадение! И фамилия, и Афган, и место работы. До конца дня обсуждали эту ситуацию. Представляли лица родных, когда им посыпались сообщения. Да и самому Мишину приятного мало. Пригласили его на корпоратив, чтобы смыть осадочек. Лишь ленивый Бубликова из «Служебного романа» не вспомнил.

**Вера, письмо с сайта**

# Для роскошных волос три простых средства

**Посеченные концы, обильное выпадение, жесткость и сухость — основные проблемы волос, с которыми сталкивается каждая женщина. Что поможет вернуть красоту волосам?**

## Никотин на пользу

Несмотря на свое название, к табаку это вещество не имеет отношения. Речь идет о никотиновой кислоте — одной из форм витамина группы В. Чаще всего его обозначают РР. Никотиновая кислота расширяет сосуды кожи головы, улучшает кровообращение и налаживает обменные процессы. Продается она в аптеке в ампулах. Подходит для любого типа волос и после использования не создает жирную пленку. С помощью пипетки нанесите кислоту на всю поверхность головы. Остатки распределите расческой по всей длине волос. Одной ампулы 1%-ного раствора достаточно для всей поверхности волосистой части головы. Препарат используют в течение месяца на чистых и сухих волосах.

**Мнение врача-трихолога.** Под воздействием витамина РР расширяются капилляры. Это обеспечивает приток крови к волосяным фолликулам. Луковицы получают больше питательных веществ, а значит, активнее растут. Кроме того, никотиновая кислота влияет на выработку пигмента — меланина, который окрашивает волосы. Регулярное ее применение делает их густыми, плотными, блестящими и живыми, предотвращает выпадение.

## Облепиха

Уникальный состав облепихового масла сделает шевелюру идеальной. Натуральные масла перед применением лучше подогревать для усиления воздействия. Теплое масло нанесите на волосы (можно и на сухие, и на влажные). Расчешите их, наденьте шапочку для купания и оберните голову полотенцем. Через 30 минут промойте волосы шампунем. Применяйте облепиховое масло 1-2 раза в неделю курсом из 7-10 процедур.

**Мнение трихолога.** Облепиховое масло быстро восстанавливает поврежденные участки кожи головы, структуру волос. Регулярно применяя это средство, можно укладывать волосы быстрее и проще. Они будут меньше сечься и выглядеть живыми. Облепихой можно лечить обесцвеченные волосы, ослабленные после химического и термического воздействия. А способность уничтожать грибок позволяет использовать масло в лечении перхоти.

**Малиновый уксус поможет дольше сохранить цвет после окрашивания и придаст шелковистость, блеск локонам.**

## Уксус — проверенное средство

С помощью уксуса можно улучшить состояние волос, укрепить их и придать естественное сияние. Разведите 2 ст. ложки уксуса в 1 литре воды. Вымойте волосы как обычно шампунем. Тщательно ополосните теплой водой. Направьте волосы вперед и пролейте уксусом макушку, чтобы он равномерно стекал по волосам от корней до кончиков.

**Мнение трихолога.** Уксус действительно придает волосам блеск и плотность, поскольку подкисление закрывает чешуйки кутикулы. Также он создает благоприятный pH кожи головы. Это полезно при себорее, повышенной чувствительности, нарушении нормальной микрофлоры.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ПРЕДОТВРАЩАЕТ СПУТЫВАНИЕ И БОРЕТСЯ С ЭЛЕКТРИЗАЦИЕЙ. СТОЛОВЫЙ УМЕНЬШАЕТ ЗУД И КОЛИЧЕСТВО ПЕРХОТИ.

### Ухаживаем за телом

*** Чтобы кожа была в тонусе,** ее нужно увлажнять. Для этого хорошо подходят обертывания. Для них можно использовать глину, миндальное, оливковое масло, масло авокадо, мед, кофейную гущу... Нанесите продукт на тело, оберните пищевой пленкой. Через 25-40 минут примите душ.

*** Массаж сухой щеткой** — отличный способ почистить кожу. Сухой должна быть не только щетка, но и кожа. Так что проводить его нужно перед ванной или душем. Массаж может длиться 3-8 минут. Прижмите щетку к коже у щиколоток и начинайте двигаться вверх. Потом «прочешите» по направлению снизу вверх зону от колен до бедер. И так далее по всему телу. Эта процедура сделает кожу гладкой, улучшит кровообращение и поможет в борьбе с целлюлитом.

## ЛАПША из писем читателей

*Теперь можно смело говорить, что ты не поехал в отпуск на зарубежный курорт из-за коронавируса, а не потому, что у тебя нет денег.*

**Антон, Чувашия**

***

*Если парикмахерские не откроются в течение месяца, то 90% блондинок исчезнут с лица земли!*

**Ольга, Н. Новгород**

***

*Сижу на диете по программе здорового питания. Читаю меню на следующий день. Завтрак: торт со взбитыми сливками. Ничего себе диета! Оказалось, тост со взбитыми яйцами. По-моему, мне пора сделать перерыв.*

**Елена, Тула**

*Для тех, кому за...* — *Сам себе косметолог*

# Лицо плывёт...

**С возрастом кожа лица становится менее упругой, обвисает. Сейчас, когда все сидят дома, самое время подтянуть ее. Ведь для этого не обязательно посещать косметологов. Зато после карантина ваше преображение заметят все.**

■ Хорошо борется со старением подтягивающая маска. Она подходит для нежирной кожи. В ее состав входит белок куриного яйца и мякоть огурца. Их надо смешать, добавить немного растительного масла, лучше оливкового. Наносите такую маску 2 раза в неделю в течение 3 месяцев.

■ Другая эффективная маска — укропная. Она тонизирует и укрепляет кожу. Смешайте 1 ст. ложку сочного измельченного укропа с 1 ст. ложкой овсянки мелкого помола, похожей на муку. Наносите маску на 20 минут раз в 10 дней.

■ Для подтяжки лица подойдет и маска из белой глины. Смешайте по 1 ст. ложке пшеничных зародышей и виноградного сока и 2 ст. ложки белой (косметической) глины. Маску нанесите тонким слоем на шею и лицо, держите 20 минут, смойте теплой водой. После промокните лицо мягкой тканью.

■ Подтянуть кожу лица может и самомассаж, если правильно его выполнять. Нужно умыться, нанести на лицо увлажняющий крем и несколько раз массировать кожу щек от носа до висков — так она разогреется. Потом разгладьте лоб, массируя от бровей вверх, а после проведите от подбородка до мочек ушей. Это сформирует красивый контур. Тыльной стороной ладоней массируйте лицо под челюстью. Если каждый день выполнять такой массаж, уже через месяц появится результат.

■ Еще одна эффективная маска — медовая. Но ее нельзя делать, если есть аллергия на мед. Смешайте 1 ст. ложку овсяной муки, взбитый белок яйца и 1 ст. ложку разогретого меда. Нанесите маску на 15 минут, после смойте теплой водой.

■ Подтянуть кожу помогут простые упражнения. Возьмите в рот карандаш и чертите им буквы в воздухе — любые, какие вам вздумается. Можно писать целые слова и фразы. Например, отличный вариант написать: «Какая же я красивая!» И мышцы лица укрепите, и настроение поднимите. Или погримасничайте, глядя на себя в зеркало, надуйте щеки, выдвиньте нижнюю челюсть как можно дальше, натягивая кожу на шее. Высуньте язык, чтобы достать им до подбородка.

## *Истинная леди должна быть привлекательной даже на даче...*

Поэтому грех не воспользоваться тем, что двери моего дачного СПА-салона с целым комплексом процедур открыты с раннего утра до позднего вечера. До полудня, чтобы активизировать обменные процессы в организме и раскрыть поры, приношу в теплицу 10 ведер воды из колодца. Кстати, огурцам это тоже нравится. Потом наношу густым слоем крем от комаров и в полном расслаблении иду в тепличный хамам на прополку. Поливая огурцы, каждую третью лейку проливаю себе на ноги. Процедуру завершаю жизнеутверждающим душем с элементами внезапного закаливания. Рекомендую всем дачницам такой СПА-уход! Он укрепляет дачный дух, обновляет весь организм, а также положительно влияет на урожай огурцов.

**Мария Сергеевна, Тверская обл.**

# Чем отмыть душевую кабину?

**На любой сантехнике со временем образуется налет. В этом виноваты жесткая вода и остатки мыльной пены. Что поможет содержать в чистоте душевую кабину?**

Во-первых, нужно правильно выбрать чистящее средство. Нельзя использовать абразивные материалы, даже если в их основе щадящая сода. Они оставляют на поверхности стекла микроцарапины. Душевая кабина быстро утратит товарный вид, а загрязнения будут въедаться в царапины еще сильнее. Не обязательно покупать моющие средства в магазине. Можно воспользоваться теми, что есть под рукой.

**Металлические предметы перед окрашиванием протирайте столовым уксусом. Так краска не будет растрескиваться.**

■ Уксус. В пластиковую бутылку налейте 0,5 л воды, добавьте 2 ст. ложки столового уксуса. Распылите жидкость по поверхности с помощью пульверизатора и оставьте на 30 минут, смойте.

■ В литре воды разведите 1 ст. ложку нашатырного спирта. Смочите этим раствором мягкую ткань и тщательно протрите стекла.

■ Лимонная кислота. Вместо уксуса добавьте в воду пакетик лимонной кислоты и распылите по стеклу. Так справитесь с кальцинированными отложениями, которые образуются из-за чрезмерной жесткости воды.

■ Еще один способ — протереть стекла салфеткой, обильно смоченной перекисью водорода.

■ Приготовьте раствор, состоящий из стакана воды, 5 капель нашатырного спирта и 100 мл жидкого глицерина. Стекла, обработанные этим средством, загрязняются медленнее.

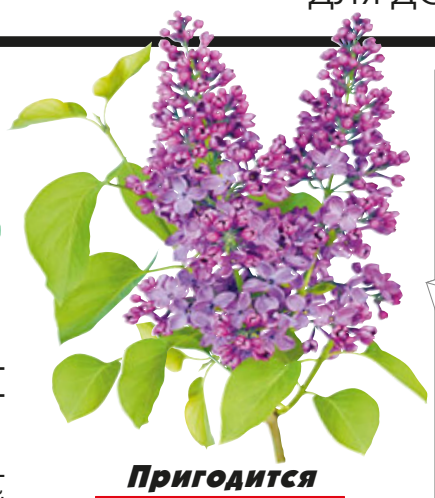
Также обратите внимание на губки, которыми чистите стекла. Слишком жесткие не подходят, они тоже могут поцарапать поверхность. Самый подходящий вариант — хлопковые салфетки из микрофибры. Чтобы придать блеск внешней стороне душевой кабины, протрите стекла мягкой тканью, смоченной в жидкости для мытья стекол. После каждого использования обязательно тщательно ополаскивайте душевую кабину чистой теплой водой, а после насухо протирайте сухой салфеткой.

## «Звёздочка» в быту

● **Если в доме есть питомец.** Котенок или щенок никак не может приучиться к лотку и делает свои дела там, где ему самому больше нравится? Выручит «звездочка». Ее резкий запах отвадит вашего любимца от нежелательных мест.

● **От насекомых.** Бальзам прекрасно отпугивает надоедливых мух, комаров и других мелких непрошеных гостей без вреда для всех остальных обитателей дома.

● **Спасаем мебель от когтей.** Кошки обожают удобную мягкую мебель и часто используют ее в качестве когтеточки. Чтобы не рисковать любимым креслом, оставьте баночку с бальзамом недалеко от него, и проблема будет решена.



## Пригодится

ВЕТКИ ЦВЕТУЩИХ КУСТАРНИКОВ ДОЛГО НЕ ТЕРЯЮТ СВЕЖЕСТЬ В РАСТВОРЕ МАРГАНЦОВКИ РОЗОВОГО ЦВЕТА. ЧТОБЫ БУТОНЫ ПОБЫСТРЕЕ РАСПУСКАЛИСЬ, ДОБАВЬТЕ 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ НАШАТЫРНОГО СПИРТА НА 1 Л ВОДЫ.

## Такой случай

### Дядя у него ещё болел...

Дома скандал. Великовозрастный сынок 14 лет отказывается читать «Евгения Онегина», врет, что уже прочитал. Спрашиваю, кто такой Онегин. Отвечает запальчиво и немного нервно:

— Онегин был дворянин! (Секундная пауза.) Дядя у него еще болел.

**Виктор, Московская обл.**

### Мальчиков пришло меньше, чем лопат

У нас выдалась очень снежная зима. На помощь технике брошены все силы, в том числе и школьники. Мальчики убирают снег лопатами, девочки — метлами.

Дочь пришла из школы и упала от усталости. Рассказала, что целый час работала лопатой.

— Почему ты — и лопатой?

— Да потому что мальчиков пришло меньше, чем лопат!

**Антонина, Калининград**

### Кухня у нас теперь кошерная!

Младшая дочь, которой почти семь, любит повторять за старшими сестрами модные словечки. На днях я на кухне повесила свежие занавески, постелила новую клеенку. Иришка восхищается:

— Какая у нас теперь кухня кошерная!

Прошу объяснить, что она имеет в виду. У нас такое правило: если не можешь объяснить значение слова, незачем его употреблять.

— Мама, это значит котовное, кошечное, кошенское. В общем, теплое, как животик у котиков, и пушистое, как шерстка, и такое милое, уютное.

Убедила. Очень близко к истине.

**Ольга, Тульская обл.**

### Где нового брать будем?

Подруга попросила погулять с ее ребенком. Иду по торговому центру с двумя молодыми людьми семи лет. Сын подруги бежит в сторону магазина игрушек. Мой говорит:

— Мама, вот мы сейчас точно чужого ребенка потеряем. Где нового брать будем?

**Нина, Липецк**

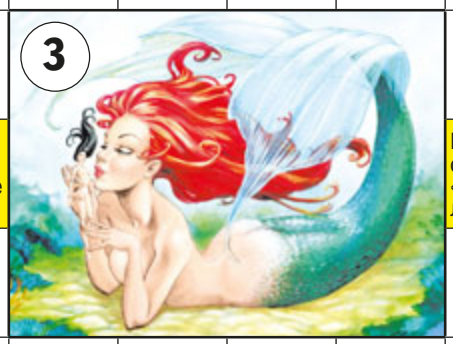
## Намотай на ус

■ ПРИ СТИРКЕ ШЕРСТЯНОГО ТРИКОТАЖА ДОБАВЬТЕ В ВОДУ ПИТЬЕВУЮ СОДУ. СОДА УСТРАНИТ ЗАПАХ ПОТА, ОСВЕЖИТ ЦВЕТ.

■ ЗАЛОСНИВШУЮСЯ ПОДКЛАДКУ У КЕПОК И ШАПОК ОЧИСТИТ РАСТВОР НАШАТЫРНОГО СПИРТА И ВОДЫ (1:10).

Солдатский прогул
Золотое или кесарево
1
Прошлое огарка
Марина, жена Лжедмитрия
«Конкурент» на войне
1

2
«Рыба» на карте России
Чекист в песне Высоцкого
Имя соратницы Ленина
Советник как должность
Раскрашенный Мэрилин
Ошейник быка
Один в своем роде
Антилопа степей
Колдобина с водой
Преимущество амбала
...фон Бисмарк
Брюс из Голливуда
Петля на мустанга
Резное украшение
2

Греко-католик
«Показатель» телевизора
Объем потока данных
Тягучая конфета
Предок ламы
Группа племен в Урарту
План на глазок
Крепкий духом философ
3
Проход в квартире
След от удара топором
За выгодой гонец
Балканский алкоголь
Обвинение взглядом
3

Речная треска
Вовкин попугай
Абориген Стокгольма
Мелочь в молекуле
Певица с хитом «Про лето»
Пальма в кадке
Колбасная оболочка
Фиолетовая трава в салате
Звучащий знак
Русская балерина
Полное соответствие
Утопил Муму
«Истбикские ведьмы», автор
4

Мера веса
4
Собака для охоты на газелей
Завуалированная насмешка
Портрет или пейзаж
Портвейн-легенда
Лес с желудями
Начитанный мальчуган
Его коптит бездельник
Японский меч
Довесок в високосный год
Технический щель
5
Отдал ребро женщине
5

Комната в вагоне
Медная монета при Цезаре
Грузовик эпохи НЭПа
Город на Каме
Знатоки узелкового письма
Кондратий — казачий атаман
Инвентарь для скелетона
Магазин эклеров и безе

Составила Елена Короткова

# Загадочное северное сияние

**Полярное (северное) сияние — это природное явление невероятной красоты, феномен, который будоражит умы человечества веками. Действительно, что может быть прекраснее игры цвета и света в окружении звезд? Вот некоторые интересные факты об этом чуде.**

1 Северное сияние видно из космоса. Причем намного лучше. Кажется, будто его можно потрогать.

2 Бывают и южные сияния. Мы привыкли к термину «северное сияние», но это вовсе не значит, что это явление можно наблюдать лишь на севере. На юге оно тоже есть и называется южным полярным сиянием.

3 Разные ионы дают разные цвета. Мы привыкли, что цвета радуги неизменны. Но когда речь идет о северном сиянии, нельзя сказать точно, какие цвета будут видны. Они зависят от того, какие атмосферные газы сталкиваются. Например, из-за кислорода получается зеленый цвет. Азот дает голубой или красноватый, а гелий — нечто среднее между голубым и фиолетовым.

4 Северное сияние сложно предсказать. Многие космические явления, такие как, например, метеоритный дождь, ученые могут предсказать. Северное сияние предсказать затруднительно. Нельзя точно указать направление сияния до тех пор, пока оно не начнется.

5 Следующий большой цикл будет в 2024 году. На интенсивности и разнообразии цветов северного сияния отражается активность солнца. Ее цикл равен 11 годам. В последний раз необычайную солнечную активность зафиксировали в 2013 году. Так что в 2024 нас ждет настоящее шоу.

6 Северное сияние дальше от нас, чем кажется. Когда смотришь на него, кажется, что оно совсем близко, буквально проплывает над вашей головой. Но это лишь оптическая иллюзия. Фактически все действие происходит приблизительно в ста километрах над уровнем земли, а красные цвета появляются и вовсе на расстоянии 320 километров от земли.

7 Северное сияние есть не только на Земле. Оно есть и на других планетах и располагается также вблизи их магнитных полюсов. Астрономы засняли сияние на Юпитере, Сатурне, Уране и Нептуне.

## «Значит, есть там что-то... после смерти»

История эта произошла, когда я еще только закончила институт и устроилась на завод. Где-то месяца через три после того, как начала работать, у моей начальницы от рака умер муж. Он долго болел, и в конце концов болезнь его одолела. А у нас как раз начался отчетный период, и начальница на следующий день после похорон вышла на работу. И вот после обеда подбегает к ней запыхавшаяся и взволнованная женщина из другого отдела и рассказывает, что к ней во сне приходил муж Лидии Сергеевны (так зовут мою начальницу) и просил передать, что виделся с дочкой. Я удивилась, так как детей у них не было. Лидия Сергеевна присела на скамейку и тяжело задышала. А после мы узнали, что, оказывается, была у них дочка, только она погибла совсем молоденькой. Когда муж Лидии Сергеевны долго болел и понял, что недолго ему осталось, пообещал, что если встретит там дочку, то пришлет весточку. Лидия Сергеевна долго сидела молча, а потом ее глаза прояснились, и она с надеждой сказала: «Значит, есть там что-то... после смерти».

**Алена, Ульяновск**

## До девятого дня я ощущала запах ладана

Папа умер, не успев увидеть внука. Мы общались с отцом по «Скайпу» каждый день, он умилялся при виде малыша, но вживую с ним не встретился, — болезнь убила. Очень ждал, что приедем к нему летом. А спустя три дня после папиного ухода я проснулась от запаха ладана возле детской кроватки: запах был отчетливый. Пошла на кухню готовить смесь для сына, а запах — за мной. Спросила: «Папа?» И будто ладошкой стукнули по крышке плиты, затем раздался звон посуды. Я не испугалась — папа любил нас и не стал бы пугать. Но запах ладана я ощущала до девятого дня. И ребенок что-то видел, улыбался кому-то, глядя в потолок. Оживлялся, будто встретил знакомого человека.

**Кристина, Омск**

## Плохое место

**Заметили, что стали спотыкаться на ровном месте,** причем на одном и том же? Или испытываете дискомфорт? Скорее всего, это плохое место. Возможно, здесь произошло плохое событие — скандал, драка, авария. Или какой-то злой человек проклял этот путь. Как защититься от беды? Склейте между собой два маленьких круглых зеркала одинакового размера, чтобы зеркало получилось двухсторонним. На обеих его сторонах святой водой начертите крест и прошепчите: «Крест православный, ангел-заступник, оградите от черта и дьявола. Во имя Отца, Сына и Святого Духа. Аминь». Оберег готов. Не расставайтесь с ним никогда.

## Цифры и факты

РИСК возникновения врожденных дефектов и генетических отклонений у детей в браках между двоюродными братьями и сестрами всего на 3% выше, чем у детей обычных пар.

ПЯТИЛЕТНЯЯ Лина Медина из Перу в 1939 году родила мальчика с помощью кесарева сечения. Это самые ранние роды за всю историю.

РОДИВШАЯСЯ в 1993 году американка Брук Гринберг по развитию до сих пор является младенцем. Ее рост — 76 см, вес — 7 кг, зубы — молочные.

АВСТРАЛИЕЦ Джеймс Харрисон, 74 года, за свою жизнь сдал кровь почти 1000 раз. Антитела в его редкой группе крови помогают выжить новорожденным с тяжелой формой анемии.

*Люди и звери* — *Из почты «Айболита»*

# Туман вернулся?..

**ДЕВЧОНКОЙ МЕНЯ ЧАСТО ОТПРАВЛЯЛИ НА КАНИКУЛЫ В ДЕРЕВНЮ К БАБУШКЕ. ЖИЛА ОНА В ТАТАРСТАНЕ.**

Однажды у бабушки потерялась корова, и мы пошли ее искать в ближайший лесок. Взяли с собой собаку Тумана. Бабушка постоянно подкармливала его подгоревшими оладьями якобы для того, чтобы не боялся волков. Мы уже шли по лесу, как вдруг навстречу нам вышел волк. Посмотрел пристально, не спеша развернулся и пошел обратно в лес. Туман — за ним. В деревне рассказывали, что волки так заманивают собак, а в засаде ждет вся стая.

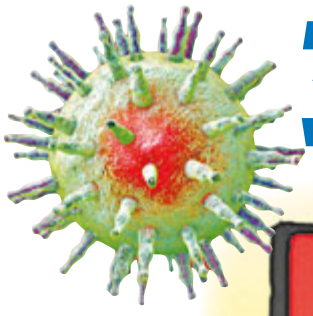
...Не найдя ни коровы, ни собаки, мы вернулись в деревню. Буренка оказалась дома. А дня через три мы услышали чей-то вой за воротами. Выглянув, бабушка увидела того самого волка. С перепугу мы заперли все двери и почти всю ночь не спали.

Утром бабушка вышла во двор и увидела, что волк сидит в конуре Тумана. Дома были горелые оладьи, ведь мы думали, что собака вернется. И бабушка, не подходя близко, кинула их волку. Тот все съел. Потом даже дал посадить себя на цепь. И все повадки у него были, как у Тумана, и отзываться стал на кличку... Волк как будто искупал вину за то, что привел собаку на съедение стае. Бабушка объяснила мне, что душа Тумана вселилась в этого волка. Мы уже не боясь подходили к нему, и он играл с нами, как собака.

Но был у нас один родственник — охотник. Вот они с волком невзлюбили друг друга. Иногда волк уходил в лес на день-два, но всегда возвращался обратно. А однажды наш пьяный родственник застрелил его. Сказал, что тот спугнул ему дичь. Похоронили мы волка у себя в огороде, там как раз росла полузасохшая рябина. И что удивительно — по весне она расцвела. А родственник тот долго не прожил: задрали его волки пьяного на охоте, две осечки подряд было, больше не успел выстрелить.

**Айгуль, Омск**

# Зашишайся, кто как может!



В АПТЕКЕ НЕТ МАСОК, ПОЭТОМУ НАРОД ИЩЕТ ДРУГИЕ СПОСОБЫ, КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ КОРОНАВИРУСОМ.

■ РОССИЯН НЕ ЗАПУГАТЬ, МЫ ТВЕРДО ЗНАЕМ, ЧТО РОССИЙСКАЯ МЕДИЦИНА СТРАШНЕЕ ЛЮБОГО КОРОНАВИРУСА.

■ ОКАЗЫВАЕТСЯ, СПИРТ ОТ КОРОНАВИРУСА НУЖНО НЕ ПИТЬ, А ПРОТИРАТЬ ИМ РУКИ. ВОТ ЖЕ, БЛИН, ОБЛОМ-ТО КАКОЙ!

## Господи, подари людям мозги — гречка, макароны, сахар у нас уже есть!

### Анекдоты

— Вирус, вирус, запишись на папирус. С папируса на флешку, с флешки на Олежку. С Олежки на Якова. С Якова на всякого. Произнеси это три раза и будешь в безопасности.

— Извините, а вы точно наш министр здравоохранения?

***

Билл Гейтс выделил 10 миллионов долларов на борьбу с коронавирусом. Китайский предприниматель Джек Ма выделил 21 млн долларов на исследования коронавируса. Не остались в стороне и российские олигархи. Олег Дерипаска, например, сделал важное заявление.

***

— Ты что, заболел коронавирусом?

— Да.

— А он у тебя из Китая или Ирана?

— Обижаешь, чисто итальянский!

***

Мужик пошел в магазин. Очередь в кассу огромная. Громко чихнул и произнес:

— Долбаный Ухань, зачем я только ел этих крыс?

— Становись в очередь, — ответили из очереди, — мы все из Уханя.

## Бабушка лёгкого отношения

В борьбу с мировой паникой вступила бабуля, проживающая на юге Италии. Она записала смешной клип в формате советов внукам. Синьора рекомендует чихать в локоть, мыть руки, стараться меньше обниматься и, разумеется, не забывать про чувство юмора. Главное, подчеркивает бабуля, не скатываться к шовинизму: «Коронавирус проходит, а дискриминация остается».

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

**По горизонтали:** 2.«Гобсек». 5.Чекист. 9.Дамба. 10.Агата. 11.Голь. 12.Манн. 14.Миля. 15.Обида. 17.Нутро. 18.Квадратура. 20.Припас. 23.Кессон. 25.Ампула. 26.Вальс. 27.Шасси. 30.Полынь. 31.Гимназия. 34.Община. 35.Сабантуй. 38.Ловкость. 41.Изгиб. 42.Ашуг. 43.Обмен. 44.Арат. 46.Кара. 50.Гейша. 51.Лоцман. 53.Неряха. 54.Острец. 55.Ниндзя. 57.Ответ. 59.Осот. 61.Гавр. 62.Укос. 63.Кресло. 64.«Абба». 65.Усик. 67.Дока. 69.Днестр. 70.Вафля. 72.Легкое. 74.Вопрос. 76.Котел. 78.Хандра. 80.Залп. 81.Кума. 83.Исаак. 84.Сноп. 86.Купол. 87.Угасание. 89.Гирлянда. 92.Вектор. 93.Спальник. 97.Оратор. 98.Адрес. 99.Кнели. 100.Тирада. 101.Басмач. 104.Вагант. 107.Пластмасса. 109.Бахча. 110.«Отбой!». 111.Дека. 112.Хаос. 114.Жбан. 115.Марго. 116.Ирбис. 117.Ватман. 118.Стресс.

**По вертикали:** 1.Тамбур. 2.Гагара. 3.Белек. 4.Ким. 5.Чан. 6.Исида. 7.Таяние. 8.Стерео. 13.Аэроплан. 16.Мурашки. 19.Агасси. 21.Импульс. 22.Смальта. 23.Кусково. 24.Снегирь. 28.Упряжка. 29.Гаврила. 32.Мойва. 33.Залог. 36.Аритмия. 37.Наитие. 39.Кабала. 40.Танкист. 45.Рубенс. 47.Резерв. 48.Надзиратель. 49.Родословная. 50.Ган. 52.Нот. 56.Ибсен. 58.Есаул. 60.Тук. 61.Гад. 66.Сделка. 68.Кворум. 69.Дек. 71.Ява. 73.Кемпинг. 75.Приклад. 77.Оксана. 79.Ритуал. 80.Застава. 82.Агилера. 84.Сфера. 85.Погон. 87.Утконос. 88.Сородич. 90.Ярослав. 91.Антраша. 94.Паства. 95.Левретка. 96.Инкассо. 102.Анабас. 103.Асадов. 105.Адонис. 106.Неолит. 107.Пакет. 108.Амбре. 112.Хан. 113.СМС.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | С | А | М | О | В | О | Л | К | А | | С | Е | Ч | Е | Н | И | Е |
| | В | | Н | | Р | | | | | | Л | | П | | Н | | |
| П | Е | Л | И | К | А | Н | | | | | Л | Е | Н | И | В | Е | Ц |
| | Ч | | Ш | | Г | | | | | | Ц | | Ф | | С | | |
| К | А | М | Е | Я | | У | И | Л | Л | И | С | | Л | А | С | С | О |
| О | | Э | К | Р | А | Н | | | | | А | | У | Н | И | А | Т |
| Н | | Н | | М | | И | | | | | Й | | Ж | | Л | | Т |
| С | | С | Т | О | И | К | | | | | Г | У | А | Н | А | К | О |
| У | К | О | Р | | Р | У | С | А | Л | К | А | | А | | Р | | |
| Л | | Н | А | Л | И | М | | | | | К | О | Р | И | Д | О | Р |
| Ь | | Ф | | С | | | | | | | А | Р | Е | К | А | | |
| Т | | К | И | Ш | К | А | | | | | Б | А | З | И | Л | И | К |
| А | Д | Е | К | В | А | Т | Н | О | С | Т | Ь | | Р | | Е | | И |
| Н | | Ш | | Е | | О | | | | | Я | | У | Н | Ц | И | Я |
| Т | | А | Г | Д | А | М | | | | | Н | Е | Б | О | | С | |
| | К | | Е | | П | | | | | | К | | | Т | А | Т | И |
| Ж | А | Н | Р | | Д | У | Б | Р | А | В | А | | З | А | З | О | Р |
| | Р | | А | Д | А | М | | | | | | К | | | А | М | О |
| Б | А | С | С | Е | Й | Н | | | | | Б | У | Л | А | В | И | Н |
| | Т | | И | Н | К | И | | | | | П | | С | А | Н | И | |
| П | Е | Р | М | Ь | | К | О | Н | Д | И | Т | Е | Р | С | К | А | Я |

Гороскоп с 20 мая по 2 июня

# Закаляться пора! Начинайте с ног

**ОВЕН** Вы будете петь от ощущения непонятного душевного восторга! Постарайтесь сохранить это цветочное весеннее настроение как можно дольше. Кстати, если мечтаете избавиться от лишнего веса, перестаньте есть хлеб и булки. Хотя, если постоянно находитесь дома, это трудно сделать. Лучше налегайте на зелень: салат, укроп, даже одуванчики и крапиву. А вот количество соли уменьшите. И больше двигайтесь! Включите любимую музыку и танцуйте!

**Настой листьев земляники хорошо справляется с неприятным запахом изо рта. Используйте его для полосканий.**

**ТЕЛЕЦ** Судьба преподнесет подарок, который вы заслужили. Но знайте: ценность подарка будет соответствовать вашим прошлым делам и поступкам. В небесной канцелярии все учитывается — и добро, и зло. А чтобы поддержать сосуды и сердце, пейте теплый отвар молодого картофеля по 1/2 стакана 2 раза в день. И пусть картофельные блюда станут главными на вашем столе!

**БЛИЗНЕЦЫ** Не подпускайте к себе плохое настроение, пусть оно вообще забудет к вам дорогу. О здоровье: даже легкий ветерок может вызвать обострение ревматизма. Поэтому держите наготове растирку. Смешайте 1,5 стакана сока редьки, 1 стакан меда, 2 ст. ложки измельченных листьев сирени. Залейте 100 г водки, настаивайте сутки, часто помешивая.

**РАК** Можно не ждать понедельника, чтобы начать меняться. Лучшего момента, чем сейчас, может уже не быть. Сделайте совсем маленький шажок в сторону счастливого будущего прямо сейчас. О здоровье: пора наладить работу пищеварительного тракта. Поможет молодой базилик. Добавляйте его в любые мясные, рыбные, овощные блюда. А можно 5-6 листиков травы залить стаканом кипятка и пить как чай.

**ЛЕВ** Не переживайте из-за неудач — все это временно. Ведь так вы тратите много сил на борьбу с самим собой. Старайтесь высыпаться, иначе и не мечтайте о хорошем самочувствии. За час до сна не смотрите телевизор (сейчас там так много негатива!). Лучше примите ванну с ароматными маслами, выпейте теплое молоко с медом — и в постель.

**ДЕВА** Проявляйте больше осторожности в общении с малознакомыми людьми. В сложившейся сегодня ситуации это важно как никогда. И пора закаляться! Начинайте с ног: обливайте стопы холодной водой и растирайте хорошенько. Через 3 дня обливайте уже до колен, потом все выше. Через месяц будете обливать холодной водой все тело.

**ВЕСЫ** Вкладывайте любовь и частичку души в то, чем занимаетесь, и делитесь позитивными эмоциями с родными и друзьями. Ведь сейчас так важно поддерживать друг друга. Прекрасная идея — благоустроить место, где вы живете, или позвонить тем, с кем давно не общались. Смена погоды может вызвать головные боли. В этом случае съешьте что-нибудь кисломолочное, погрызите орехи.

**СКОРПИОН** Ищите хорошее во всем, что будет происходить с вами. Ведь у любой медали две стороны. От вас зависит, какая именно будет определять вашу жизнь. В каждой неудаче есть не только минусы, но и плюсы. Начинайте день с улыбки — негатив приводит к лишним морщинам и стрессам. Хотите приманить удачу? Наговорите свои желания на бегущую воду — хотя бы на ту, что течет из крана.

**СТРЕЛЕЦ** Сейчас, как никогда, важно сохранять спокойствие и здравомыслие. Постарайтесь взять себя в руки и, что бы ни случилось, помните: и это пройдет. Говорите добрые слова тем, кто рядом. В вашей душе поселятся спокойствие и умиротворение, что сразу же скажется на состоянии здоровья.

**КОЗЕРОГ** Не так страшен черт, как его малюют. У каждого в жизни есть трудности и проблемы. Но счастлив именно тот, кто умеет решать их. Вы — кузнец своего счастья. И только вы! Кстати, самое время укрепить сердце. Смешайте по 1 чайн. ложке зелени петрушки, мяты и семян укропа, залейте 300 мл кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и выпейте в 2 приема перед едой. Курс лечения — 12 дней.

**ВОДОЛЕЙ** Все дела, которые начнете в этот период, будут идти как по маслу. Используйте это на все сто процентов. Стройте самые дерзкие планы — сил звезды дадут вам в изобилии. И не упустите возможности поправить здоровье свежей крапивой — это лучшее средство от артритов, артрозов, подагры. Добавляйте ее в салаты и делайте из нее холодные и горячие компрессы на больные суставы.

**РЫБЫ** Перед вами могут открыться новые двери. Не бойтесь сделать шаг в неизвестность — там вас ждет самое интересное. Ну а если каждый день станете добавлять в утреннюю кашу щепотку травы зверобоя и мелко нарезанную корочку апельсина, жить вам станет намного легче и веселей.

### В следующем номере читайте:

✓ **Не упусти время**
Главные симптомы COVID-19 по дням.

✓ **Во время пандемии, и не только**
Как помочь человеку с отёком лёгких и укрепить их после болезни.

✓ **На приёме у эндокринолога**
Лечимся, но сахар всё равно высокий...

✓ **Смотрим в зеркало**
...И видим там симптомы болезней.

✓ **Авторитеты дают советы**
Полип в кишечнике.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 53995

Подписку можно оформить не выходя из дома на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

### Стихи наших читателей

НЕ СКОРО

*Зачем грустить? Еще не скоро*
*Застынет в парке бересклет,*
*Подарит ягодный букет,*
*Под снежным спрячется узором.*
*Зачем грустить? Еще не скоро*
*Болезни свалят на кровать.*
*Весна, играя на просторе,*
*Решила тучи выжимать.*
*Простую истину беспечно*
*Поет на птичьем языке.*
*И жизнь цепляется за вечность,*
*И гаснут ландыши в руке.*

СПИЛИЛИ СПУТНИЦУ МОЮ...

*Не спится. Мысли не унять.*
*Я так люблю... Я так ревную...*
*Березку хочется обнять —*
*Мою красавицу земную.*
*Мы с детства рядышком живем;*
*Она покой душе приносит,*
*Мы вместе мокнем под дождем*
*И каждый год уходим в осень.*
*... Спилили спутницу мою —*
*Здесь будет важное строенье.*
*Но что же я в слезах стою*
*И жду мучительно прощенья?..*

**Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край**

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
**ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»**
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

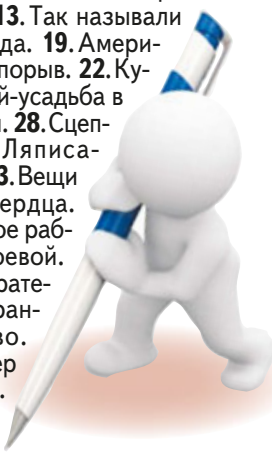
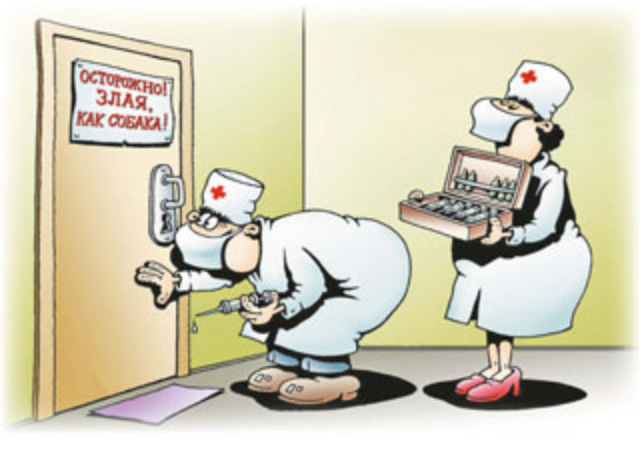
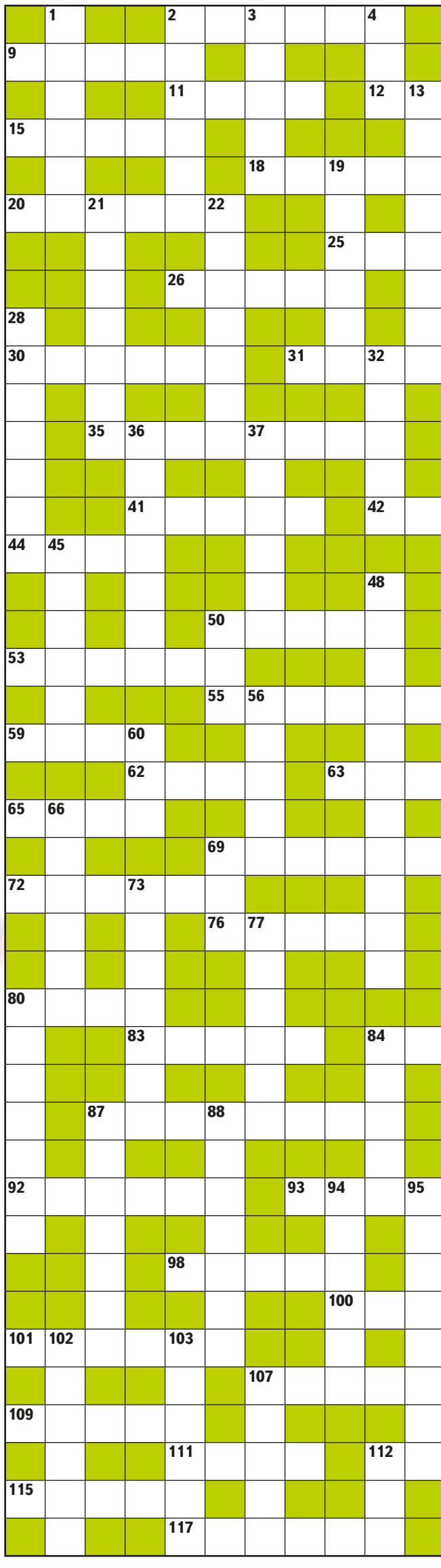
Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **98586** экз. Заказ **535**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 13.05.2020 г.
Дата выхода в свет 13.05.2020 г. Подписано в печать 06.05.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
**Общий тираж 117 580 экз.**
**Объем 6 п. л.**
16+

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** **2.** Повесть Бальзака. **5.** Кагэбэшник времен гражданской войны. **9.** Насыпная плотина. **10.** Имя королевы детективов. **11.** Беднота, что на выдумки хитра. **12.** Автор романа «Будденброки». **14.** Морской километр. **15.** Затаенная горечь в душе. **17.** Изнанка, которой чуют. **18.** Вычисление площади фигуры. **20.** Заготовленное впрок. **23.** Водонепроницаемая камера. **25.** Склянка с лекарством. **26.** Венское «раз-два-три». **27.** Колеса самолета. **30.** Горькая трава. **31.** Среднее учебное заведение. **34.** Клан первобытных людей. **35.** Праздник татарина. **38.** Свойство рук фокусника. **41.** Крутой поворот реки. **42.** Сказитель на Кавказе. **43.** Шило на мыло как процесс. **44.** Монгольский скотовод. **46.** Наказание Господне. **50.** Японская танцовщица. **51.** Знаток фарватера. **53.** Неопрятная личность. **54.** Степной злак. **55.** Самурай-диверсант. **57.** Его ждут, как соловей лета. **59.** Колючий сорняк. **61.** Порт в устье Сены. **62.** Все собранное сено. **63.** Мягкий стул. **64.** Знаменитая шведская группа. **65.** Хваткий отросток клубники. **67.** Всезнайка в своем деле. **69.** Река в Молдавии. **70.** Печенье в клеточку. **72.** Орган дыхания. **74.** Обращение, поставленное ребром. **76.** Кастрюля для турпохода. **78.** Плохое настроение. **80.** Выстрел многих орудий. **81.** Крестная для матери крестника. **83.** Дунаевский или Ньютон. **84.** Связка колосьев. **86.** Выпуклая крыша. **87.** Медленный финал пожара. **89.** Фонарики на елке. **92.** Стрелка в физике. **93.** Постель туриста. **97.** Мастер красного словца. **98.** Координаты на конверте. **99.** Вид фрикаделек. **100.** Длинный монолог. **101.** Абдулла как разбойник. **104.** Средневековый бродячий певец. **107.** Самый ходовой полимер. **109.** Арбузный огород. **110.** Армейская команда ко сну. **111.** Часть корпуса гитары. **112.** Первозданный беспорядок. **114.** Кувшин с крышкой. **115.** Королева у Дюма. **116.** Леопард с горных вершин. **117.** Холст чертежника. **118.** Нервное напряжение.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** **1.** Прихожая в вагоне. **2.** Северная птица на канадском долларе. **3.** Детеныш нерпы. **4.** Юлий, поющий под гитару. **5.** Большая бочка. **6.** Богиня плодородия в Египте. **7.** Исчезание снега под весенним солнцем. **8.** Кассетник с объемным звуком. **13.** Так называли самолет. **16.** Рябь на коже от холода. **19.** Американский теннисист. **21.** Внутренний порыв. **22.** Кусочки стекла для мозаики. **23.** Музей-усадьба в Москве. **24.** Птица с красной грудкой. **28.** Сцепка лошадей. **29.** Герой поэм Ляписа-Трубецкого. **32.** Мелкая рыбешка. **33.** Вещи в ломбарде. **36.** Сбой в работе сердца. **37.** Подсказка свыше. **39.** Финансовое рабство. **40.** Член экипажа машины боевой. **45.** Фламандский живописец. **47.** Стратегический запас. **48.** Тюремный охранник. **49.** Генеалогическое дерево. **50.** Немецкий химик. **52.** Южный ветер у эллинов. **56.** Драматург Генрик... **58.** Офицер среди казаков. **60.** «Жир» языком русича. **61.** Пресмыкающееся в просторечии. **66.** Договор купли-продажи. **68.** Условие правомочности собрания. **69.** Палуба военного парусника. **71.** Соседка Суматры. **73.** База для автотуристов. **75.** Часть ружья. **77.** Потенциальная невестка Солохи. **79.** Культовое действо. **80.** Пограничный пост. **82.** Кристина в мире поп-музыки. **84.** Поверхность шара. **85.** Наплечный знак различия. **87.** Яйцекладущее млекопитающее. **88.** Тигр для кошки. **90.** Мудрый князь. **91.** Прыжок в балете. **94.** Прихожане одной церкви. **95.** Маленькая борзая. **96.** Банковская операция. **102.** Рыба-ползун. **103.** Советский поэт Эдуард... **105.** Он же горицвет. **106.** Период каменного века. **107.** Целлофановая майка. **108.** Благовоние (устар.). **112.** Государь типа Батыя. **113.** Письмецо по мобильнику.

**Составила Елена Тимошенко**